NACIÓN MODELO
DE CONSUMO RESPONSABLE

EL IMPACTO DEL ALCOHOL EN TU SALUD

¿Sabes cuáles son las consecuencias de consumir alcohol? ¿Qué pasa en tu cuerpo cuando tomas? Conoce lo que pasa una vez que el alcohol entra en tu organismo.

CUANDO UNA BEBIDA ALCOHÓLICA ENTRA EN TU CUERPO PASA POR 4 ETAPAS Y POR LAS SIGUIENTES PARTES DE TU ORGANISMO:

1ER ETAPA **ABSORCIÓN:**

20 % del alcohol se absorbe en tu **estómago y pasa a tu sangre**

80 % se absorbe en el **intestino delgado. También pasa a tu sangre.**

2DA ETAPA **DISTRIBUCIÓN:**

Tu sangre distribuye el alcohol por todos tus órganos, corazón, hígado y altera las funciones de tu cerebro.

¿Cómo son estas alteraciones?

El alcohol se compone de una sustancia tóxica llamada etanol y así como no queremos un amig@ tóxic@, nuestro cuerpo hace todo para eliminarlo.

3ER ETAPA **METABOLISMO:**

Tu hígado se encarga de procesar el alcohol y lo convierte en desecho. El hígado adulto* sólo puede procesar 1 bebida estándar x cada hora en promedio.

× = 1 HORA

*El hígado de un menor de edad tiene menor capacidad de metabolismo.

4TA ETAPA **ELIMINACIÓN:**

Tus riñones recogen los desechos y los envían a la vejiga para ser eliminados por la orina. También se eliminan a través del sudor y la respiración.

EL ALCOHOL ALTERA IMPORTANTES FUNCIONES DE TU CUERPO Y CEREBRO:

Claridad de pensamiento y toma de decisiones: Puedes interpretar situaciones de forma distorsionada. Posiblemente tomes decisiones equivocadas.

Regulación de conducta y emociones: Harás y dirás cosas que no harías en otra situación (gritar, llorar, aislarte, hacer drama).

Coordinación y reflejos: Eres más torpe y tus respuestas son lentas.

Respiración, temperatura y frecuencia cardiaca: Te aceleras o te da un “bajón”.

Bibliografía

- La neta del alcohol y algo mas.Guía preventiva para adolescentes. Secretaria de Salud México. CONADIC 2017 Pág 8
- Oscar-Berman M, Marinković K. Alcohol: effects on neurobehavioral functions and the brain. Neuropsychol Rev. 2007 Sep;17(3):239-57.