

PROCESO DE TOMA DE DECISIONES

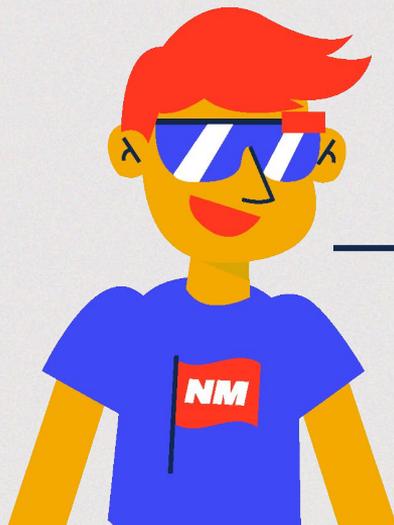
La formación de nuestras ideas sobre el alcohol comienza desde la infancia y está influenciada por diversos factores:



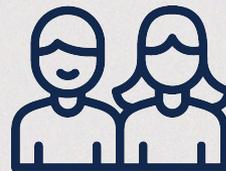
Cultura



Religión



**Valores
familiares**



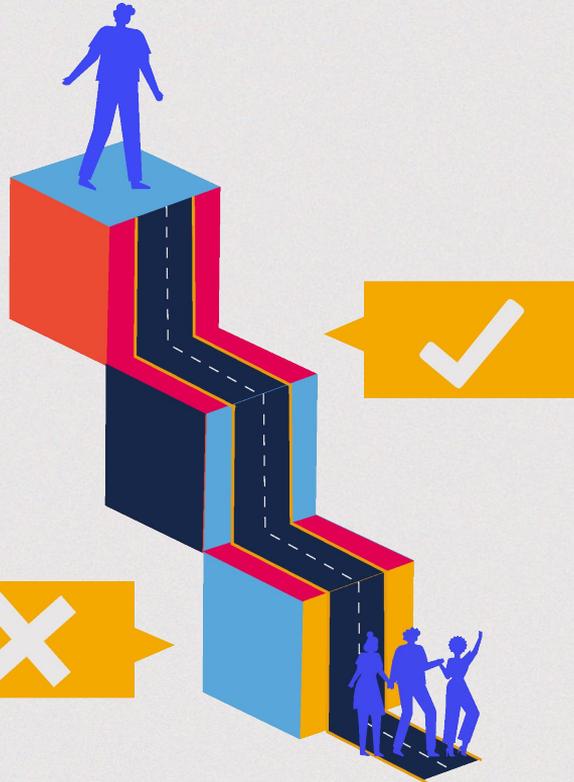
**Experiencias
personales**

Las ideas **positivas o negativas** que nos vamos formando en torno al alcohol repercuten en nuestra futura **toma de decisiones** con respecto a su consumo.

Idea negativa

Evitar su consumo

Establecer límites claros



Idea positiva

Asociarlo a diversión
o relajación

Consumirlo de
forma regular

¿Qué sucede con el consumo recurrente?

CUANDO HACEMOS ALGO PLACENTERO NUESTRO CEREBRO REFUERZA UNAS CONEXIONES LLAMADAS CIRCUITO DE RECOMPENSA. EN ESTE CIRCUITO SE USA PRINCIPALMENTE LA DOPAMINA

DOPAMINA



LAS DROGAS ALTERAN EL FUNCIONAMIENTO QUÍMICO DEL CEREBRO DÁNDOLE MUCHA MÁS DOPAMINA DE LA QUE SE PRODUCE EN UN PROCESO PLACENTERO NORMAL

ESTO TIENE CONSECUENCIAS COMO:



EL CEREBRO INTENTA **ADAPTARSE** AL EXCESO DE ESTIMULACIÓN, ESTO PUEDE DESTRUIR LAS NEURONAS Y DISMINUYE EL NÚMERO DE **RECEPTORES DE DOPAMINA**

ESTO HACE QUE EL CEREBRO NECESITE CADA VEZ MÁS DROGA PARA IGUALAR EL **EFFECTO DE LA PRIMERA VEZ**



DESPUÉS TODAS LAS ACTIVIDADES QUE RESULTABAN PLACENTERAS DEJARÁN DE SER INTERESANTES Y SOLO QUEDARÁ LA DROGA PARA **LLENAR ESE VACÍO**



DESPUÉS IRÁ AFECTANDO EL CIRCUITO DE APRENDIZAJE, EL CUÁL SERÁ EL ENCARGADO DE CREAR EL HÁBITO Y LA ADICCIÓN

Independientemente de nuestras ideas sobre el alcohol, es importante **esperar a la mayoría de edad** y una vez ahí consumirlo con verdadera moderación y siendo conscientes de sus efectos sobre nuestro cuerpo y nuestro cerebro.

