

alcohol

ES

ailaket!!

composición, presentación y adulteración

01



alcohol priva, litros...

El alcohol que consumimos: **alcohol etílico, etanol** es un líquido obtenido tras la fermentación de azúcares.



Las bebidas alcohólicas se dividen en dos grupos en función del proceso de elaboración:

Bebidas fermentadas: cerveza, vino, sidra. Son las obtenidas de forma natural de los azúcares contenidos en frutas, cereales...etc. La concentración de etanol está entre un 2% y un 20%, son por tanto de baja graduación.

Bebidas destiladas: patxaran, whisky, ron...son las procedentes de la depuración y de la destilación de las bebidas fermentadas. La concentración de etanol supera el 35%, graduación alta.

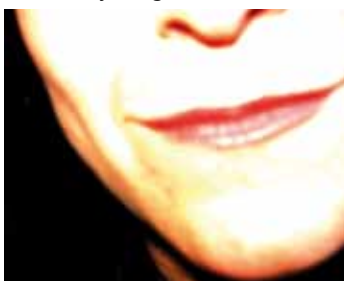
Aunque se trata de una droga legal y las bebidas alcohólicas están controladas sanitariamente, puede encontrarse ocasionalmente adulterada con alcohol metílico (metanol), también llamado garrafón.



dosis y vía de administración

02

Se consume por vía oral. Una dosis, una unidad, equivale a 10 gramos (g) de alcohol. Aproximadamente un vino tiene 12 g, un botellín de cerveza 10 g y un patxaran entre 16 y 20 g.



Los efectos aparecen a partir de una única unidad.

efectos a corto plazo

03

01

Los efectos del alcohol varían en función de la dosis ingerida, del contexto del consumo y del estado de ánimo de la persona consumidora, así como de sus expectativas y características personales.

02

Las mujeres absorben más el alcohol por tener mayor porcentaje de tejido graso y menor actividad de la enzima alcohol deshidrogenasa (ADH). Esta enzima también varía en los diferentes grupos raciales.



03

Aunque es una sustancia depresora del sistema nervioso central, en pequeñas dosis produce estos otros efectos: sensación de seguridad, euforia, risa fácil, locuacidad, bienestar, aumento de la autoestima, además se debilita el sentido del ridículo por lo que te sientes con mayor libertad.



04

Al aumentar la dosis se hacen más notorios los efectos depresores: lentitud de reflejos y capacidad de reacción, dificultad para hablar...

05

En dosis altas puede producir somnolencia, pérdida de equilibrio, mareos, náuseas, vómitos y visión doble.



efectos a medio / largo plazo

04

01

Es una sustancia que crea tolerancia, es decir, cada vez se necesita ingerir mayor cantidad para obtener los mismos efectos. Ese aumento gradual del consumo puede concluir en un estado de dependencia física y psicológica.

02

Un consumo continuo provoca daños en el organismo como arteriosclerosis o insuficiencia

También puede llegar a causar impotencia y frigidez sexual.

03

Las consecuencias psíquicas suelen ser la pérdida de memoria, alteraciones del humor, pérdida de concentración y atención, tendencia a depresiones, psicosis, delirium tremens (estado psicótico agudo en el que aparecen alucinaciones).

04

como dolor muscular, afloran más rápidamente que en los hombres.

05



05

cardíaca en el aparato circulatorio y úlceras estomacales, inflamación del páncreas y cirrosis hepática en el aparato digestivo.

En las mujeres además puede producir osteoporosis, irregularidad menstrual y menopausia temprana. Las alteraciones neurológicas,

El cese de un consumo intensivo y habitual de alcohol provoca un conjunto de síntomas que conocemos como síndrome de abstinencia.

interacciones

05



ALCOHOL + CANNABIS

Combinado con cannabis facilita la bajada de tensión, los mareos y las náuseas: blancón.

ALCOHOL + ESTIMULANTES

Mezclado con estimulantes se enmascaran ambos efectos y se aumentan los riesgos, principalmente motivados por la deshidratación y por un mayor consumo de ambos.

El alcohol es la sustancia más habitual en todas las mezclas.

Asociado a otros depresores conlleva un mayor riesgo de sedación, pérdida del conocimiento y coma.

Si se está bajo medicación, es importante leer bien el prospecto. En el caso de estar tomando antibióticos hace que se reduzca el efecto de los mismos.

Ten en cuenta situaciones de riesgo como...



...padecer problemas de salud mental.

...tener enfermedades, especialmente hepáticas.

...estar tomando medicación.

...estar embarazada.

...realizar tareas de riesgo.

...estar en edad de desarrollo.

...si no te sienta bien o el consumo te genera problemas.

Si vas a consumir...

antes

El alcohol es una sustancia totalmente arraigada en nuestra sociedad, no por ello dejes de informarte, gestionarás placeres y riesgos.



Ingerir alimentos, tomar un protector estomacal o una cucharada de aceite de oliva hace que las posibilidades de que te sienta mal al estomago se reduzcan.

Espacia los consumos, disfrutarás más de la fiesta.



Recuerda que el alcohol no es un buen aliado para superar una mala racha.

durante

Si haces litros es más difícil calcular la cantidad que estás bebiendo, es mejor que bebas en vasos para calcular la dosis.

Bebe despacio y deja tiempo entre trago y trago, saborea. ¡Disfruta!



Entre pote y pote si alternas agua o bebidas no alcohólicas disminuirás la deshidratación, es decir, la resaca.

Si tienes la suerte de ligar y mantienes relaciones sexuales, evita las prácticas de riesgo, es decir, usa preservativos o barreras orales para prevenir embarazos y contagio de infecciones de transmisión sexual (cándidas, herpes, hepatitis, VIH-sida, etc.). La responsabilidad en el uso de protección es tuya y de nadie más, no la delegues.

Ten en cuenta también que el alcohol puede dificultar la erección y el orgasmo en ambos sexos.



Si no te ha sentado bien es conveniente dejar de beber, acompañar a la persona y evitar que se enfríe. Las duchas frías, tomar estimulantes o hacer ejercicio no reducen el nivel de alcohol.

después

Si has bebido y tienes que conducir, busca alternativas como el transporte público. Recuerda que la tasa permitida para conducir es de 0,25 mg/l en aire (0,5 g/l en sangre).

Antes de irte a dormir bebe agua, al día siguiente tendrás menos resaca.



Toma frutas para recuperar las vitaminas perdidas, la fructosa ayuda al cuerpo a eliminar el alcohol.

Tu estómago agradecerá una comida ligera; rica en sales y potasio como sopas, zumos...



Ten presente que el consumo de alcohol en la vía pública, cuando perturbe gravemente la tranquilidad ciudadana, está sancionado con multas de a partir de 100€*.

* Según la Ley Orgánica 4/2015, de 30 de marzo, de Protección de la Seguridad Ciudadana.



diseño/fotografía: www.sinbaít.com

ailaket!!

Ai laket!! es una asociación sin ánimo de lucro, formada por personas usuarias o ex-usuarias de drogas ilícitas. Apostamos por aprender a convivir con las diversas sustancias psicoactivas, desde la opción del consumo derivado de su uso. Creemos que consumir drogas o no, es una decisión personal que debe ser adoptada de manera libre e informada por personas adultas. Ai laket!! no pretende influir sobre esa decisión, sino aportar información rigurosa, práctica y creíble para que, de producirse el consumo, éste sea el resultado de una reflexión que incluya el mayor número posible de elementos de juicio.

C/ Fundadora de las Siervas de Jesús 40 bajo
01001 Vitoria-Gasteiz
(+34) 945 23 15 60
ailaket@ailaket.com
www.ailaket.com

COLABORA:

Euskadi, bien común
EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

