ORGANIZA:

Excmo.
Ayuntamiento de
Cenes de la Vega

COLABORAN:

Ciudades ante las Drogas

Programa de Prevención en
Drogodependencias Ribera Sana

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE IGUALDAD
Y POLÍTICAS SOCIALES

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

Excmo.
Ayuntamiento de
Cenes de la Vega

ALCOHOL ¿CUÁNDO?

¡CERO! ALCOHOL

- Disminuye la concentración
- Disminuye el juicio
- Descoordinación motora
- Sueño y relajación
- Altera la capacidad perceptiva y visual
- Incrementa riesgos
- Actúa como depresivo

EN EL TRABAJO

Crea situaciones peligrosas asociadas a ciertos sectores. Aumenta el riesgo al manejar transportes, maquinaria pesada o peligrosa, olvidos de medidas de seguridad, accidentes que pueden ser mortales, disminuye el rendimiento, aumenta las conductas agresivas, el absentismo y los problemas con los compañeros...

El consumo de alcohol y otras drogas son responsables de más del 30% de los accidentes laborales mortales.

ALCOHOL Y DEPORTE

Disminuye el rendimiento, la fuerza y la coordinación requeridos para el ejercicio físico.

Actúa como diurético y puede propiciar un cuadro de deshidratación, pérdida de vitaminas y minerales esenciales para la práctica deportiva.

Influye sobre la composición corporal pues inhibe la oxidación de las grasas y aumenta la degradación de proteínas (aumenta la grasa corporal y reduce masa muscular).

ALCOHOL Y MEDICAMENTOS

Alcohol y medicamentos se metabolizan por las mismas enzimas en el hígado para después perder su efecto. Cuando se ingieren juntos:

*Puede aumentar la toxicidad del alcohol y sus efectos.

*Puede aumentar la toxicidad del medicamento.

*Puede disminuir o aumentar el efecto del medicamento.

Influye en efectos o toxicidad de analgésicos, antiinflamatorios, anticoagulantes, relajantes, antidepresivos, somníferos, medicamentos para la alergia, para la diabetes, para la artritis, para los resfriados, antibióticos...

Las bebidas con mayor graduación alcohólica son las de mayor interacción con el fármaco.

SI VAS A CONDUCIR

Necesitas más tiempo de reacción, subestimas la velocidad, problemas de coordinación, de percepción de distancia, de visión, atención y coordinación, sueño.

Si superas las tasas mínimas permitidas conlleva sanción económica y retirada de puntos. Puedes incurrir en un delito (prisión de 3 a 6 meses), multa de 6 a 12 meses o trabajos en beneficio de la comunidad y privación del carnet de 1 a 4 años.

El alcohol está implicado en el 30 y el 50% de accidentes mortales, es uno de los principales factores de riesgo en la conducción.

ALCOHOL Y EMBARAZO

A través del cordón umbilical pasa al bebé pudiendo causarle daño a medida que se desarrolla en el útero. Puede causar abortos espontáneos, muerte infantil, partos prematuros, trastornos relacionados con el síndrome alcohólico fetal (malformaciones, retraso mental, anomalías cardíacas, problemas de crecimiento, en el movimiento, de comportamiento y atención, de aprendizaje...)

ALCOHOL Y LACTANCIA

Inhibe la secreción de prolactina y oxitocina responsables de la producción y eyección de la leche reduciendo su producción.

Puede causar al bebé sedación, irritabilidad y, si se consume de forma crónica, dañarlo seriamente pudiendo causarle un coma alcohólico.

Si ingieres una pequeña cantidad de alcohol de forma ocasional, siempre alejada de las tomas.