

BIENESTAR INSTITUCIONAL

PREVENCION EN EL CONSUMO DEL ALCOHOL

Estamos en **15**
DEPARTAMENTOS

+de 20
municipios



BIENESTAR SOMOS TODOS Y..... TODOS SOMOS BIENESTAR

APRENDE

1. A alegrarte sin alcohol 
2. A soñar sin drogas 
3. A conversar sin celular 
4. A sonreír no sólo para la cámara 
5. A amar sin condiciones 

¡Es posible! 

BRESLEV ISRAEL

Se sabe que beber demasiado alcohol hace mal. Da resaca, hace sentir cansados y no le hace ningún favor a la apariencia física del consumidor. Y eso es sólo si se habla de la mañana siguiente.



A largo plazo, aumenta el riesgo de desarrollar una lista de problemas de salud como cáncer de mama, cáncer oral, enfermedades del corazón, derrames cerebrales y cirrosis en el hígado. La ingesta abusiva de alcohol también incorpora más grasa en la circulación del cuerpo.

El consumo excesivo de alcohol, especialmente con el correr del tiempo, puede provocar la hipertensión arterial, miocardiopatía alcohólica, insuficiencia cardíaca congestiva y accidentes cerebrovasculares.

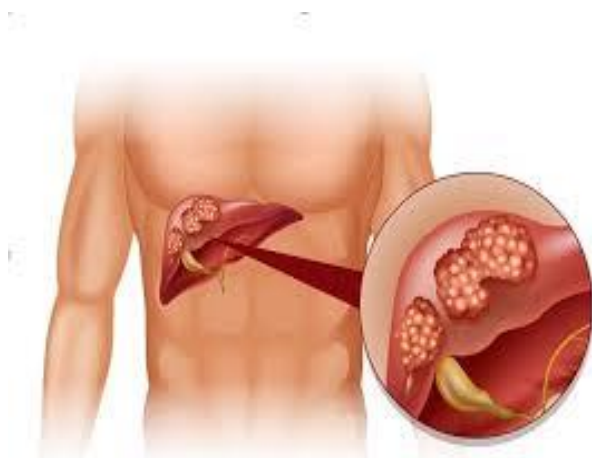
La **Organización Mundial de la Salud** presentó un nuevo reporte en el que afirma que 1 de cada 20 **mueres en el mundo se debe al consumo de alcohol**, que según sus datos mata más que el sida, la violencia y la tuberculosis juntos.

El reporte dice que el **alcohol genera consecuencias “nefastas” como accidentes, infecciones, problemas cardiovasculares y crímenes**. Afirma que el consumo es más común en los continentes de Europa y América.

A su vez, un estudio publicado en la revista British Medical Journal estima que este año el consumo de alcohol causa al menos 13.000 casos de cáncer sólo en Reino Unido cada año, cerca de 9.000 casos en hombres y 4.000 en mujeres. según la organización británica Cáncer Research UK.

Los expertos en cáncer dicen que por cada 10 gramos adicionales por día de alcohol, el riesgo de cáncer de mama se incrementa en aproximadamente 7.12%.

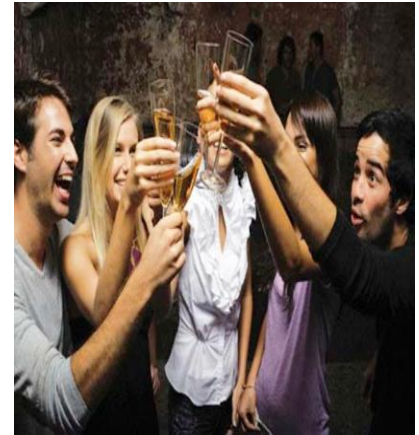
Por otra parte, Un informe reciente de la revista *Immunology* señala que el alcohol deteriora la capacidad del cuerpo para combatir las infecciones virales. Y estudios sobre la fertilidad sugieren que incluso beber poco hace que las mujeres sean menos propensas a concebir, mientras que el consumo excesivo en los hombres puede reducir la calidad y la cantidad del espermatozoides.



"El alcohol tiene un mayor impacto que el tabaquismo en la salud porque el alcohol mata a una edad más joven. La edad promedio de muerte para una persona con enfermedad hepática alcohólica es de 40 años".

El alcohol tiene este efecto negativo en tantos aspectos de nuestra salud podría deberse a acetaldehído: la sustancia que se produce en el cuerpo cuando el alcohol se descompone.

El alcohol es un agente cancerígeno comprobado, dice Patel.. "Las células cancerígenas no existen si no hay una alteración en el ADN. Cuando bebemos, el acetaldehído corrompe el ADN de la vida y puede llevarnos por el camino del cáncer.



El doctor KJ Patel, del laboratorio de biología molecular en el Instituto de Investigación Médica de Cambridge, realizó recientemente un estudio sobre los efectos tóxicos del alcohol en ratones. Su investigación indica que una sola dosis alta de alcohol durante el embarazo puede ser suficiente para causar daños permanentes en el genoma de un bebé

El síndrome fetal del alcohol, dice, "puede hacer que nazcan niños con daños graves, con las anomalías en la cabeza y la cara y trastornos mentales".



Las personas que empezaron a beber a los 16 años, viven 6.6 horas menos con cada bebida, perdiendo 23 años en total. Los consumidores de cocaína pierden 5.1 horas de **vida** por cada 150 miligramos. Así que un gramo de cocaína diario **quita** 44.5 años de **vida** a quien la consume.

El hábito de **fumar** también puede acabar con la juventud. En una reciente investigación se determinó que **fumar** puede **quitar** hasta 10 **años** de vida, que afecta gran parte de los órganos del cuerpo y que también acelera el envejecimiento de la piel.

El consumo prolongado de alcohol aumenta sus probabilidades de:

- Sangrado de estómago o esófago (el conducto a través del cual viaja la comida de su garganta a su estómago).
- Inflamación y daños en el páncreas.
- Daño al hígado.
- Desnutrición.
- Cáncer de esófago, hígado, colon, cabeza y cuello, mamas y otras áreas.

Para ayudar a controlar su consumo de alcohol:

- Evite las personas con las que usted normalmente bebería o los lugares donde tomaría.
- Planee actividades que disfrute y que no impliquen beber.
- Mantenga el alcohol fuera de su hogar.
- Siga su plan para manejar las ganas de beber. Recuérdesse a sí mismo por qué decidió dejar de beber.
- Hable con alguien de confianza cuando tenga ganas de beber.
- Invéntese una manera amable pero firme de negarse a beber cuando le ofrezcan un trago.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000523.htm>



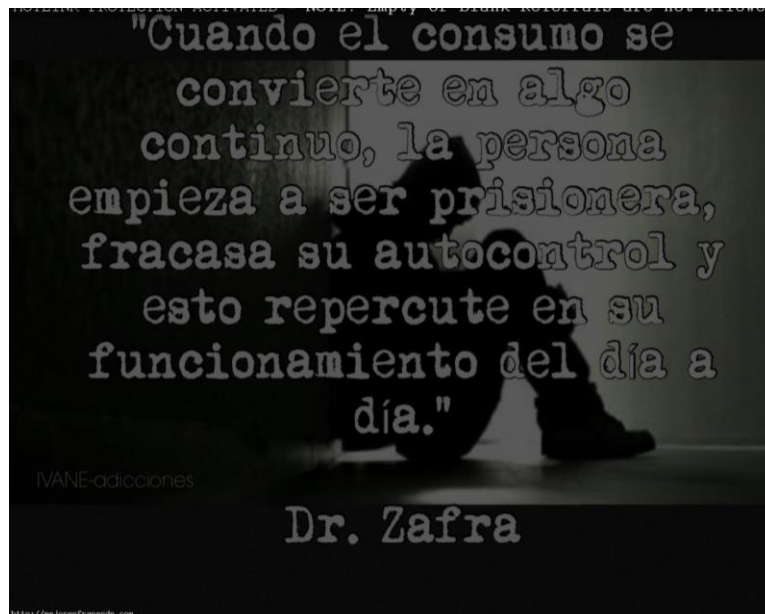
El consumo de bebidas alcohólicas afecta a todos. Usted no puede ayudar a su ser querido si no cuida de usted mismo y consigue apoyo

- Haga de la seguridad y salud de su familia su principal prioridad.
- Pida apoyo a otros familiares o amigos. Sea honesto sobre sus sentimientos y dígales lo que pueden hacer para ayudar.
- Considere unirse a un grupo de apoyo para familiares y amigos de personas con problemas con el alcohol, como AA – alcohólicos anónimos. En estos grupos usted puede hablar abiertamente sobre sus problemas y aprender de personas que han estado en su situación.
- Considere buscar ayuda de un consejero o terapeuta que maneje problemas con el alcohol. Si bien su ser querido es quien bebe, ese hábito afecta a toda la familia.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000815.htm>

EVIDENCIA: ¿ Qué harías para ayudar a un allegado, amig@, familiar, a salir del laberinto del consumo de alcohol? Muéstranos el plan de trabajo para lograr ese objetivo.

Reconoce 25 horas.





Gracias