

# ¿Salud? El alcohol y su familia



SPANISH

**Beber demasiado alcohol o hacerlo con demasiada frecuencia puede causarle un daño considerable a usted, a su familia y a la comunidad.**

## **Cómo le afecta el beber alcohol**

El alcohol hace más lenta la comunicación entre el cerebro y el cuerpo de quien bebe: es una droga depresiva.

Esto significa que:

- debilita la coordinación física
- reduce la concentración
- reduce la velocidad de respuesta
- exagera su estado de ánimo

En pequeña cantidad puede reducir sus inhibiciones.

## **Ebriedad**

Si bebe demasiado alcohol usted notará que:

- se siente confundido
- puede sufrir de visión borrosa
- puede perder el equilibrio.

Si continúa bebiendo puede sufrir de náuseas y vómitos y hasta puede desmayarse. Beber alcohol también puede provocar un estado de coma o la muerte.

Es fácil sentirse más confiado y menos inhibido estando ebrio. Existe más probabilidad de que corra serios riesgos, y poner a otros en situaciones de peligro.

## **Beber en exceso durante mucho tiempo**

Si bebe grandes cantidades de alcohol durante mucho tiempo, su salud, su familia y su vida laboral pueden sufrir.

Puede causarle:

- daño hepático permanente
- daño cerebral permanente
- enfermedad del corazón

- cáncer
- diabetes
- problemas de salud mental.
- demencia.

El beber en exceso puede provocar discusiones en el hogar que pueden, a largo plazo, causar la ruptura de las relaciones familiares.

Tal vez sienta que no pueda desempeñarse correctamente en el trabajo, que necesita tomarse días extra sin trabajar o que ha sido responsable de accidentes.

Si bebe alcohol habitualmente, después de cierto tiempo puede volverse dependiente. Tal vez sienta que:

- necesita beber más para poder llegar al fin del día
- beber resulta más importante que otras actividades
- es difícil limitar la bebida.

***" El alcohol daña el cuerpo; después de años de beber los efectos pueden ser devastadores. "***

## **Las mujeres y el alcohol**

Generalmente, las mujeres son más pequeñas que los hombres, con más tejido graso y un hígado más pequeño. Esto significa que las mujeres se ven afectadas por el alcohol con más facilidad.

Tal vez se embriague más rápidamente y, si bebe mucho habitualmente, puede sufrir problemas de salud con anterioridad a lo que un hombre los sufriría. También aumenta el riesgo de contraer cáncer de mama y problemas ginecológicos.

## **Embarazo y lactancia**

Si una mujer embarazada bebe alcohol, éste atraviesa la placenta y puede afectar al bebé. Si está lactando,

también puede pasar a la leche materna.

Expertos de Australia recomiendan que una mujer no debe beber alcohol si:

- está tratando de quedar embarazada
- está embarazada
- está lactando.

## Bebida y medicinas

Si bebe alcohol mientras está tomando ciertas medicinas, puede tener efectos indeseables.

Tal vez el alcohol lo afecte más y el resultado puede ser impredecible, desagradable y peligroso.

Si usted está tomando medicinas, consulte con su médico sobre el consumo de alcohol.

## El alcohol y la violencia

El alcohol es una causa importante de violencia en la comunidad, en lugares públicos y en la familia.

Cuando han estado bebiendo, las personas pueden tornarse agresivas y violentas.

En Australia, el alcohol es un factor en casi la mitad de todos los casos de violencia física y sexual en el hogar.

## Los jóvenes y el alcohol

El cerebro de los jóvenes continúa creciendo hasta que alcanzan los 25 años de edad. Beber durante la adolescencia puede dificultar el normal desarrollo del cerebro, especialmente en las áreas de aprendizaje y memoria.

Cuanto más temprano un joven comienza a beber, mayor es la posibilidad de que tenga problemas relacionados con el alcohol en la adultez.

Expertos de Australia informan a padres y cuidadores que los niños menores de 15 años tienen el más alto riesgo de daño por la bebida y que es especialmente importante que no beban alcohol. La opción más segura para los jóvenes de entre 15 y 17 años es posponer lo más posible el comenzar a beber.

## Conducir bajo la influencia del alcohol

Cada año, conducir bajo la influencia del alcohol causa hasta 30 por ciento de las muertes de conductores de automóviles y motocicletas en las rutas de Victoria.

En Victoria, existe un límite legal al consumo de alcohol cuando conduce. Perder la licencia de conducir como consecuencia de conducir bajo la influencia del alcohol puede afectar el trabajo, la familia, las finanzas y causar otras privaciones.

***“Primero pierden la licencia; luego, por esa razón, pierden el trabajo o terminan en los tribunales, o en disputas familiares.”***

## Consejos para beber de manera más segura

- Coma antes o mientras bebe, pero evite alimentos salados, que le causan más sed.
- Beba lentamente.
- Alterne entre bebidas alcohólicas y no alcohólicas.
- En lugar de una bebida “fuerte” opte por una variedad liviana con bajo contenido de alcohol.
- No ceda a la presión de beber más de lo que quiere o tenía pensado.
- Manténgase activo y ocupado, no se quede sentado bebiendo y nada más.
- Tenga al menos dos días a la semana en los que no beba alcohol.

## Dónde obtener ayuda

Existen diversos lugares que puede contactar para obtener ayuda:

- Su GP (médico generalista)
- Ayuda telefónica: DirectLine tlf **1800 888 236** (derivaciones y asesoramiento)
- Su centro comunitario de salud local
- Alcohólicos Anónimos tlf **(03) 9429 1833**
- Servicio de Interpretación Telefónica: **131 450**

## Para obtener más información

Puede obtener más información en estos lugares:

- Australian Drug Foundation, tlf **1300 858 584** o en el sitio web [www.druginfo.adf.org.au](http://www.druginfo.adf.org.au)
- Better Health Channel [www.betterhealth.vic.gov.au/alcohol](http://www.betterhealth.vic.gov.au/alcohol)
- Pautas australianas para reducir los riesgos de salud provenientes de beber alcohol [www.nhmrc.gov.au/your\\_health/healthy/alcohol/index.htm](http://www.nhmrc.gov.au/your_health/healthy/alcohol/index.htm)

Información y apoyo adicional (instaurado por organismos que distribuyen material y otros).

Este material es parte del proyecto "Información sobre el alcohol para los Grupos CALD", financiada por el Departamento de Salud, Victoria, 2010-2011.