

ALCOHOL

info

IMAGINA_

¿QUÉ ES EL ALCOHOL?

Su nombre científico es “etanol”, aunque es más conocido como: alcohol, licor, copa, priva....

Es una sustancia depresora del sistema nervioso central.

Hay dos tipos de bebidas: fermentadas y destiladas.

¿CÓMO AFECTA?

¿De qué depende que me afecte más o menos?

Sexo biológico.

Peso corporal.

Velocidad a la que lo consumes.

Tipo de alcohol.

Haber comido antes o no

Tolerancia.

VÍA DE ADMINISTRACIÓN Y EFECTOS DESEADOS

Única vía: oral.

Es uno de los detonantes principales.

Su **consumo** está tan **normalizado**, que a veces cuesta ver cuándo puede ser **problemático**.

EFECTOS DESEADOS:

Euforia.

Estimulación.

Desinhibición.

Ganas de sociabilizar.

Relajación.

EFECTOS NO DESEADOS

Mareos, náuseas, vómitos,
descoordinación.

Aumento del tiempo de
reacción.

Dificultades para hablar y
coordinar movimientos.

Bajones emocionales, llanto
fácil y posibles peleas.

Pérdida de memoria
("lagunas").

EFECTOS NO DESEADOS

Al día siguiente:

Alteración del sueño, apnea.

Resaca.

Dolor de cabeza.

Cansancio.

Deshidratación.

Mal humor.

CUIDADO CON LAS COMBINACIONES

Con la **cocaína**, se genera un metabolito llamado **cocaetileno**, que genera un efecto que hace que se eliminen más lentamente ambas sustancias.

Con **GHB/GBL**: puede producir sedación profunda, pérdida de conciencia, **coma** o incluso la **muerte**.

CUIDADO CON LAS COMBINACIONES

- ✗ Con ketamina o psicodélicos
- ✗ Con estimulantes (tusi, mefe, tina, MDMA)
- ✗ Con medicamentos
- ✗ Con depresores (benzodiacepinas, ansiolíticos...)

REDUCCIÓN DE DAÑOS

Come bien antes de beber.

Bebe un vaso de agua entre copa y copa.

No mezcles diferentes tipos de alcohol.

Evita beber si estás mal emocionalmente.

Avisa a alguien si te sientes mal.

Las bebidas azucaradas, como el ron, dan más resaca.

Mezclar el alcohol con el tabaco, también da más resaca.