

ALCOHOL

Alcohol

A muchos americanos les gusta beber una bebida alcohólica. Es a menudo parte de fiestas y celebraciones. Para muchos no es un problema. Pero para muchos otros, es peligroso. ¿Qué es con el alcohol que causa problemas?

Hechos

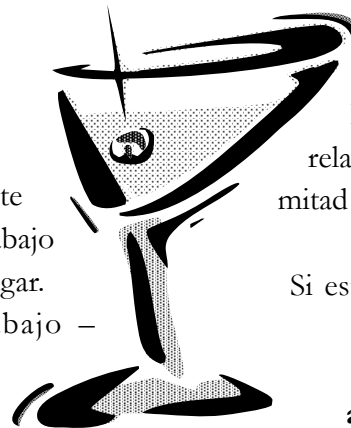
- El alcohol es una droga que produce depresión. Reduce la velocidad del cerebro y del cuerpo.
- Puede causar efectos en pocos minutos. La sangre lleva el alcohol rápidamente a todas las partes del cuerpo, incluso al cerebro.
- La cantidad de alcohol en su cuerpo se conoce como el nivel de alcohol en la sangre. Este nivel refleja lo rápido que una persona bebe. Cuanto más rápido una persona bebe, más alto será el nivel.
- Su peso también influye. Una persona menuda tendrá un nivel de alcohol más alto que una más gruesa con la misma cantidad de alcohol.
- El sexo también influye. Las mujeres sufren más efectos que los hombres con la misma cantidad de alcohol.
- Una bebida es una bebida. Una lata de cerveza tiene la misma cantidad de alcohol que un vaso de vino o una bebida combinada.

- Hacerse sobrio lleva tiempo. Una bebida permanecerá en el cuerpo una hora y media. Si bebe demasiado, una ducha fría y el café le pueden hacer sentirse mejor, pero sólo el tiempo eliminará el alcohol.

Mal uso del alcohol

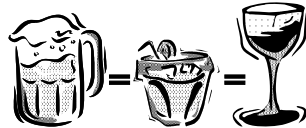
El mal uso del alcohol causa muchos problemas.

- Accidentes – El alcohol reduce la velocidad de la mente y del cuerpo después de dos bebidas. El bebedor puede tener un accidente en casa, en el trabajo o en cualquier lugar.
- Pérdida de trabajo – muchos bebedores faltan al trabajo.
- Alcoholismo – algunos bebedores pierden el control de la bebida. Dependen del alcohol. Su bebida le causa problemas con la familia, amigos o colegas.



Si usted bebe...

- Coma antes y después de beber. La comida puede retardar los efectos del alcohol.
- Distancie sus bebidas.



No deje que el beber sea un concurso. No tiene que participar. Puede decir, "No, gracias."

A Product of the
Geneseo Migrant Center
27 Lackawanna Ave.
Mt. Morris, NY 14510

Revised with funding from the NYS
Department of Education,
Migrant Education.
©2002
All Rights Reserved



Tenga cuidado

Si maneja, **no beba.**

No viaje con

nadie que

haya bebido.

El alcohol está

relacionado con la

mitad de las muertes

de tráfico.

Si está embarazada,

no consuma

bebidas

alcohólicas de

ninguna clase.

Beber durante el

embarazo le puede

causar al bebé

defectos de

nacimiento. **Incluso**

un poco de alcohol

puede causar daños

al bebé.

Para problemas

con la bebida

Puede llamar

totalmente gratis a la

línea directa del

alcohol al

1-800-821-4357. ■