



HEALTH STEER

¿CÓMO TE AFECTA EL ALCOHOL?

Con referencia al tema del alcohol, es pertinente mencionar aquí nuestra permanente preocupación respecto a la ingesta de las bebidas con este componente en nuestros adolescentes y sobretodo la temprana edad en la que se está comenzando. Los consejeros de bachillerato, Adriana Climent y Carlos Augusto Jiménez y el decano de bachillerato, Richard Martín, hicieron un esfuerzo conjunto para sensibilizar a todos los padres de familia de grados 9º a 12º y así brindar un espacio para hablar y discutir acerca de preocupaciones mutuas. Más o menos el 20% de los padres de familia asistieron a estas reuniones, las cuales se llevaron a cabo a mediados de este año. El colegio seguirá esforzándose y brindado espacios de apoyo y escucha recíprocas.

Los consejeros de bachillerato trabajan y tratan el tema del alcohol de manera constante, en clase, individualmente y en grupos. Aunque el beber o no alcohol es una decisión individual y de familia, consideramos que la educación y formación de los jóvenes de la comunidad Bolívar es un esfuerzo compartido y continuo. Es de suma importancia ayudar y hacer un esfuerzo consciente de tratar de dilatar el inicio de la ingesta de alcohol en los jóvenes ya que hay estudios que muestran que entre más temprano se comienza a ingerir licor, más problemas de alcoholismo se encuentran.

A continuación un artículo del Dr. Rodrigo Guerrero y otro del Dr. Climent que se discutieron con los estudiantes de 11º en la clase de Desarrollo Personal, y con los padres de familia de bachillerato que asistieron a la reunión de la cual se hace mención anteriormente.

“Prácticamente todos sabemos que, en los Estados Unidos, de acuerdo con la legislación vigente, es necesario ser mayor de 21 años para beber alcohol. Pero el norteamericano medio toma su primera bebida alcohólica aproximadamente a

los 14 años. Según datos del *National Center of Addictions and Substance Abuse* (Centro Nacional para la Adicción y el Abuso de Sustancias), casi el 80% de los estudiantes de nivel secundario ha probado el alcohol.

Beber o no alcohol es una decisión personal que, más tarde o más temprano, hay que tomar. A seguir información sobre el alcohol, incluyendo la manera en que afecta tu cuerpo, para que puedas tomar una decisión con fundamentos.

“Start talking before they start drinking, kids who drink before age 15 are 5 times more likely to have alcohol problems when they’re adults.”



¿Qué es el alcohol?

El alcohol se obtiene por medio de la **fermentación** de cereales, frutas o vegetales. La fermentación es un proceso que utiliza levadura o bacterias para modificar el azúcar de los alimentos y transformarla en alcohol. La fermentación se utiliza para elaborar muchos productos necesarios: desde queso hasta medicamentos. El alcohol adopta distintas formas y se puede utilizar como limpiador, antiséptico o sedante.

Por lo tanto, si el alcohol es un producto natural, ¿por qué los adolescentes deben tener cuidado cuando lo beben? Cuando las personas beben alcohol, éste ingresa en el torrente sanguíneo. Desde allí, afecta el sistema nervioso central (el cerebro y la columna vertebral), que controla prácticamente todas las funciones del cuerpo.

¿De qué manera afecta al cuerpo?

El alcohol es un **depresivo**. Esto significa que hace más lento el funcionamiento del sistema nervioso central. El alcohol, en realidad, bloquea algunos de los mensajes que intentan llegar al cerebro. Esto altera las percepciones, las emociones, los movimientos, la vista y el oído de una persona.

En cantidades muy pequeñas, el alcohol puede ayudar a que una persona se sienta más relajada o menos ansiosa. Una mayor cantidad de alcohol provoca cambios más grandes en el cerebro y produce una **intoxicación**. La gente que bebe cantidades excesivas de alcohol suele tambalearse, pierde la coordinación y tiene dificultad al hablar. Es probable que estas personas se sientan confundidas y desorientadas. Dependiendo del individuo, la intoxicación puede hacer que una persona se muestre simpática y conversadora o agresiva y enojada. Los tiempos de reacción se vuelven mucho más lentos; por eso es que se aconseja no conducir cuando uno bebe. Las personas intoxicadas llegan a pensar que se están moviendo correctamente cuando, en realidad, sucede todo lo contrario. Es posible que actúen de una manera completamente diferente de la habitual.

Si se toman grandes cantidades de alcohol en un lapso de tiempo breve, puede haber envenenamiento por alcohol. El **envenenamiento por alcohol** es exactamente lo que estás pensando: el cuerpo está envenenado o intoxicado