

La UPRL informa



EL ALCOHOL, TODO LO QUE HAY QUE SABER

El consumo de alcohol y otras drogas tiene una elevada prevalencia en la sociedad en general, y también entre la población trabajadora, **repercutiendo sobre el medio laboral**.

El alcohol es una sustancia depresora del Sistema Nervioso Central y además de tener **efectos sobre alguna de las funciones del cerebro** como coordinación, atención y memoria, afectando también a otros órganos como el riñón, hígado o sistema circulatorio.

Su uso moderado ha sido valorado en nuestra sociedad durante mucho tiempo como un factor de integración social al reducir la tensión, desinhibir y causar sensación de bienestar, aunque desafortunadamente al ser de muy fácil acceso y con gran propaganda se ha convertido en un **verdadero problema social** en casi todos los países y en todas las edades, comenzando ya en la adolescencia.

El abuso del alcohol es el **origen de muchos problemas familiares** (violencia contra las mujeres, empobrecimiento, accidentes de tráfico...), **laborales** (accidentes de trabajo, absentismo, incapacidades laborales, disminución de productividad) y **sociales** (pérdida de las amistades, gasto económico importante para la sociedad...)

El alcoholismo es una enfermedad crónica, progresiva y a menudo mortal

EFFECTOS ADVERSOS DEL ALCOHOL EN EL ORGANISMO CON CONSUMO EXCESIVO

INTOXICACION AGUDA

- Es la ocasionada por la **ingestión masiva de alcohol**, puede llegar a provocar el coma y la muerte. La absorción de este alcohol por el organismo está determinada por varios factores como la graduación, composición química de las bebidas, presencia de comida en el estómago, el peso de la persona, el sexo ya que las mujeres son más sensibles...

La UPRL informa

EFECTOS CRÓNICOS POR CONSUMO PROLONGADO

- **Digestivas:** Gastritis, cirrosis y pancreatitis. Malnutrición.
- **Cardiacas:** Miocardiopatía alcohólica, Hipertensión y arritmias.
- **Sexuales:** en los varones disminuye la testosterona y disminuye la libido, impotencia... En las mujeres disminución de la ovulación y menstruación.
- **Hemáticas:** Disminuye los leucocitos y por lo tanto aumentan las enfermedades infecciosas como la Neumonía y la tuberculosis.
- **Neurológicas:** Degeneración de los nervios sensoriales y motores de las extremidades por falta de vitamina B1. Debilidad muscular, parestesias y temblores.
- **Cáncer.** El alcohol puede realzar los efectos carcinogénicos de otras sustancias, como el humo de cigarrillos. Cerca de 75% de cánceres del esófago y 50% de cánceres de la boca, la garganta y la laringe se atribuyen al alcoholismo. El alcoholismo también se asocia con un mayor riesgo para los cánceres colorectales así como a cirrosis hepática que puede dar lugar a cáncer de hígado.
- **Trastornos de la piel, musculares y óseos.** El alcoholismo severo se asocia con la osteoporosis.
- **Interacciones con medicamentos.**

Se consideran "**bebedores de riesgo**" las personas que sobrepasan las cantidades de 280 g en el hombre y 168 g en la mujer no embarazada al día.

Uno de cada 10 hombres y una de cada 40 mujeres son bebedores de alto riesgo entre la población española EFECTOS BENEFICIOSOS ATRIBUIDOS AL ALCOHOL

Algunos estudios han demostrado que el alcohol (básicamente vino tinto) consumido de manera moderada tiene efectos beneficiosos como disminuir el riesgo de embolia, aunque debemos conocer que **consumirlo en cantidades elevadas aumenta las probabilidades de dicha enfermedad.**

CONSEJOS PARA BEBER RESPONSABLEMENTE

- **Reconocer** nuestros límites con la bebida.
- **Comer** mientras se bebe.
- No beber rápidamente.
- **No aceptar invitaciones** para beber si no se desea.
- Si tienes que **conducir** no bebas.
- No bebas para **relajarte** o tranquilizarte.