



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

Alcohol-Infórmate

www.alcoholinformate.org.mx

Mitos y realidades sobre el alcohol

ESPAÑA

Mito

Beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños en el organismo.

Realidad

El daño que provoca el alcohol depende del llamado patron de consumo, es decir, de la cantidad (a mayor cantidad, mayor daño) y de la intensidad de la misma en convertirse en un hábito, hasta el punto de no divertirse sin beber.

Mito

El consumo de alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio y a estar más animado y en forma.

Realidad

El consumo abusivo de alcohol hace perder el control sobre las emociones y sentimientos. Tras una breve sensación de bienestar, si se está triste o deprimido, esta situación se agudiza. Asimismo, se produce una mayor fatiga física y más sueño; también se pierde fuerza y coordinación.

Mito

El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío.

Realidad

El alcohol produce una sensación momentánea de calor al dilatar los vasos sanguíneos y dirigir la sangre hacia la superficie de la piel, pero en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuye y se siente más frío. Por eso, en situaciones de embriaguez hay que abrigar y proporcionar calor a la persona y nunca intentar espabilarla con duchas frías.

Mito

El alcohol es un alimento

Realidad

El alcohol no alimenta. Al contrario, puede aumentar la producción de grasa en el organismo.

Mito

El alcohol es bueno para el corazón

Realidad

Diversos estudios han puesto de manifiesto que en adultos, el consumo moderado de alcohol disminuye el riesgo de padecer enfermedades de corazón, pero estos efectos beneficiosos no aparecen en todas las personas ni en todos los casos.

Mito

El alcohol facilita las relaciones sexuales

Realidad

Al contrario, el consumo abusivo muchas veces dificulta o incluso impide unas relaciones sexuales plenas, provocando impotencia y otras disfunciones asociadas.

Mito

El que más aguanta el alcohol es porque es más fuerte

Realidad

No existe relación alguna entre fortaleza o virilidad y "aguantar" un mayor consumo de alcohol. Si se aguanta mucho puede ser que el organismo se haya acostumbrado. Ha desarrollado tolerancia al alcohol y eso no significa que haga menos daño, sino que hay más riesgo de convertirse en dependiente y, por tanto, en alcohólico.

FUENTE: *Asociación de Autoayuda e Información*

www.unabotellaconmensaje.com

