



Alcohol

Etanol

Chupe, Pomo, Trago, Drinks, Pisto, Chela, Licor, Birra, Pola, Espiritus
Depresores

¿QUÉ ES?

El alcohol, es un **depresor del Sistema Nervioso Central** que puede llegar a funcionar como anestesia, es una de las sustancias psicoactivas más populares del mundo y muchas veces no se considera como droga, sin embargo su consumo representa un tema central de la sociedad moderna. Se puede obtener, por ejemplo, a través de la fermentación en cereales, el jugo de frutas o la miel, el alcohol etílico es un líquido transparente e incoloro, pero las bebidas consiguen su color de los diluyentes, aditivos y productos de la fermentación. Los procesos de producción del alcohol se han desarrollado desde el 6,000 a.C y en contextos de uso ritual o ceremonial se le atribuyen propiedades de rapto o posesión.

En el siglo XVI, las bebidas alcohólicas (conocidas como "espíritus") se utilizaban ampliamente con propósitos curativos. En el siglo XVII se aprobó una ley para el fomento de la producción de "espíritus" por lo que en ese tiempo se

comercializó y tuvo una mayor demanda. En la transición del siglo XIX al XX, cambió la forma de consumo y comenzaron las campañas anti-alcoholismo, para después convertirse en prohibicionismo. En 1920, en Estados Unidos se aprobó una ley que prohibía la fabricación, venta, importación y exportación de bebidas embriagantes, debido a esto el **comercio ilegal y la violencia incrementaron**. Esta prohibición se levantó en 1933 y hoy en día el **exceso en el consumo de alcohol es una de las principales causas de muerte en el mundo**.

BEBIDAS DESTILADAS

A través de la destilación se obtienen aguardientes, licores o "espíritus" que contienen mayores porcentajes de alcohol y que varían entre los 20 y los 80 grados de alcohol. Algunos de los más conocidos son el ron, tequila, vodka, whisky, brandy y mezcal.

BEBIDAS FERMENTADAS

Generalmente contienen menores porcentajes de alcohol (menos de 15-18 grados). Algunos ejemplos son el vino, cerveza, pulque y sake.

EFFECTOS DEL ALCOHOL

El alcohol forma parte de la familia de los depresores, pero en pequeñas dosis la percepción del efecto es euforizante, relaja y produce desin-

hibición; al aumentar la dosis provoca pesadez, cansancio, pérdida de coordinación y hasta pérdida de conciencia.

El nivel de alcohol en la sangre depende de: el tipo de bebida, número de copas, cantidad de alcohol, vía de administración, proceso de absorción, hábito de consumo, sexo, peso y edad. El cuerpo puede metabolizar una bebida alcohólica, copa o cerveza por hora, cuando bebemos más rápido, se pueden generar cargas metabólicas extras.

Hay que tener en cuenta que el cuerpo de las mujeres tiene un porcentaje mayor de tejido graso y menos enzimas para degradar el alcohol en el estómago, por lo que alcanza concentraciones etílicas en la sangre más altas y le lleva más tiempo la desintoxicación.

REDUCCIÓN DE DAÑOS

- * Es importante medir el ritmo y la cantidad de tu consumo, recuerda que más de **5ml. de alcohol por litro** de sangre pueden provocar la muerte.
- * Bebe 1 vaso de agua después de cada cerveza, copa o vaso de bebida alcohólica que consumas, ten en cuenta que la resaca se debe principalmente a la intoxicación por el alcohol y la deshidratación corporal. Evita la resaca.

- * Si planeas ingerir sustancias alcohólicas, es importante no hacerlo con el estómago vacío. Una práctica que permite reducir riegos durante su consumo es hacerlo de manera lenta y pausada acompañando la bebida con comida y agua.
- * Al consumir alcohol evita manejar vehículos y maquinaria pesada, recuerda que como cualquier depresor, disminuye la actividad en algunas partes del cerebro y la médula espinal, lo que puede generar alteraciones en las funciones básicas del organismo, la motricidad, la coordinación, el habla y llegar a provocar la pérdida del conocimiento. **Si tomas no manejes.**
- * Es importante dar un margen de tiempo de alrededor de una hora entre copa y copa, medir los efectos en el cuerpo y evitar excederse.
- * El alcohol es una sustancia legal, pero el consumo en vía pública es considerado una falta administrativa y su venta no está permitida a **menores de edad**.
- * Es importante **no sobrepasar la cantidad que el cuerpo pueda soportar**, recuerda que cada cuerpo es diferente y las reacciones pueden ser muy diversas. Así que conoce tu cuerpo, los efectos que esta sustancia tiene en ti y conoce tus límites.

- * Siempre que abran tu bebida, pide que lo hagan frente a ti, es preferible que su consumo se haga sin hielos, ya que en ocasiones pueden venderse bebidas adulteradas o los hielos pueden contener sustancias desconocidas.
- * En el caso de las "barras libres", recuerda que es mejor **no combinar tipos de alcohol**, ya que las concentraciones de alcohol de cada presentación varían y esto puede complicar el llevar un control en el consumo.
- * Es importante recordar que el uso de otras sustancias psicoactivas en combinación con el alcohol multiplica sus efectos y aumenta el riesgo de experiencias negativas y consecuencias no deseadas.

SEXUALIDAD Y CONSUMO DE ALCOHOL

Hay que recordar que el consumo de alcohol puede afectar nuestra toma de decisiones y comportamiento. Si bien, en dosis bajas puede provocar desinhibición, en dosis más elevadas puede llevar a la pérdida total de consciencia y por lo tanto, dejarnos en situación de extrema vulnerabilidad. Es importante conocernos y conocer lo que nuestro cuerpo experimenta con la sustancia. Recuerda cuidarte y llevar

contigo **métodos de protección sexual**, al menos condones y lubricante, más vale estar informado y protegido. Si has decidido usar esta sustancia, se recomienda hacerlo acompañado por personas de confianza y protegerse durante cualquier actividad sexual.

CapitalSocialPorTi



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



PAS
Programa de Análisis de Sustancias



EL UNIVERSO DE LAS DROGAS

eluniversodelasdrogas.org