

Alcohol

La Verdad acercada del

Datos Personales Adolescentes

ପ୍ରକାଶ

...¿es más seguro que el alcohol?

R: No. Una cerveza de 12 onzas tiene aproximadamente la misma cantidad de alcohol que una "shot" de licor puro, un vaso de 5 onzas de vino, o un "wine cooler"

pueden tomar si sus padres lo hacen?

Tengo miedo de no quedar bien.

... El consumo de alcohol en los adolescentes todavía se está desarrollando y el alcohol tienen un mayor impacto en su bienestar físico y mental que el de los adultos. Por ejemplo, las personas que comienzan a tomar antes de la edad de 15 años son cuatro veces más propensas a desarrollar el

descubriendo que cumpliría la edad de 21.

Interesado en ver los anuncios de TV de la Campaña Nacional de los Medios Antidroga para la Juventud? Checa nuestro sitio de Internet en www.freewise.com o visita la el sitio de Internet para la Oficina Nacional de Poliza para el control de Drogasen www.whitehousedrugpolicy.gov

¡Hazlo hoy mismo!

doctor, un consejero, maestro, o alguien más en quien tú confies.

En Conclusion: si usted conoce a alguien que tiene problemas con el alcohol, motivalo/a a que pare o a que busque ayuda. Si itemas- ¡Ponle un alto! Mientras mas sea el tiempo que ignora hechos, es mas el riesgo que ponles a tu vida. No es demasiado

Info

Para informarse más acerca del alcohol o para obtener referencias a los programas en su comunidad, contácte a uno de los siguientes números:

SAMHSA Centro de Documentación Nacional para Información de Drogas y Alcohol

800-729-6686

Datos Pare Adolescentes

la verdad acerca del

Alcohol

Toma los Datos...

El alcohol afecta tu cerebro. El tomar alcohol hace que pierdas la coordinación, mal juicio, reflejos lentos, visión distorsionada, lapsos de memoria, y hasta perdida de conocimiento.

El alcohol afecta tu cuerpo. El alcohol puede dañar cada órgano en tu cuerpo. Es absorbido directamente en el flujo sanguíneo y puede aumentar tu riesgo a una variedad de enfermedades que amenazan a tu vida incluyendo el cáncer.

El alcohol afecta tu autocontrol. El alcohol opime tu sistema nervioso central, reduce tus inhibiciones, y daña tu juicio. El tomar alcohol puede guiarte a comportamientos peligrosos, incluyendo el tener relaciones sexuales sin protección. Esto puede exponerte al VIH/SIDA y a otras enfermedades transmitidas sexualmente o causar un embarazo no deseado.

El alcohol puede matarte. El tomar grandes cantidades de alcohol puede llevarte a un estado de coma o hasta la muerte. En 1998, 35.8 por ciento de las muertes de tráfico de personas 15-20 años de edad fueron relacionadas con el alcohol.

El alcohol te puede lastimar - aunque no seas tu el que lo este consumiendo. Si estás alrededor de gente que está tomando, tu riesgo aumenta y puedes ser seriamente herido, puedes involucrarte en un accidente de tráfico, o hasta puedes ser afectado violentamente. Por lo menos, tendrás que soportar a personas que están enfermas, fuera de control, o que no pueden cuidar de si mismos.

Antes de que lo Arriesgues...

Conoce las leyes. Es ilegal comprar o poseer alcohol si eres menor de 21 años de edad.

Toma los datos. Una bebida puede hacerte que falles un examen de aliento. En algunos estados, las personas bajo la edad de 21 que son encontradas el tener cualquier cantidad de alcohol en su sistema pueden perder su licencia de manejar, ser sujetos a una gran multa, y a que le quiten su carro permanentemente.

Permanece informado. "tomar en exceso"

quiere decir tomar 5 o más bebidas en una ocasión. Aproximadamente 15% de los jóvenes toman en exceso en cualquier mes determinado.

Conoce los riesgos. El mezclar alcohol con medicamentos o drogas ilícitas es extremadamente peligroso y puede llevarte a la muerte accidental. Por ejemplo, las interacciones de alcohol y medicamentos podrían ser un factor en por lo menos 25% de las admisiones en los cuartos de emergencia.

Mantente al margen. El alcohol puede hacer aumentar de peso y darte mal aliento.

Mira a tu alrededor. Mayoría de los jóvenes no están tomando alcohol. Un estudio muestra que el 70% de las personas de 12-20 años de edad no han tomado una bebida en el mes pasado.

Conoce las señales. ..

¿Cómo puedo saber si mi amigo tiene un problema de alcohol? Algunas veces es difícil darte cuenta. Si tu amigo tiene uno o más de los síntomas de aviso siguientes, él o ella tal vez tenga un problema de alcohol:

- Se emborracha regularmente
- Miente acerca de cuánto alcohol él o ella está consumiendo
- Cree que el alcohol es necesario para poder divertirse
- Tiene cruda normalmente
- Se siente agotado, deprimido, o hasta con tendencias suicidas
- Tiene desmayos, o se olvida lo que él/ella hizo cuando estaba tomando
- Tiene problemas en la escuela o también problemas con la ley

¿Qué puedes hacer para ayudar a alguien que tiene un problema de alcohol? Sí un verdadero amigo. Tal vez hasta salves una vida. Ayuda a tu amigo a que pare o que busque ayuda profesional. Para información o recomendaciones, llama al Centro de Documentación Nacional para Información de Drogas y Alcohol al 1-800-729-6686.