



Party LIFE



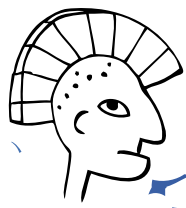
GIRL



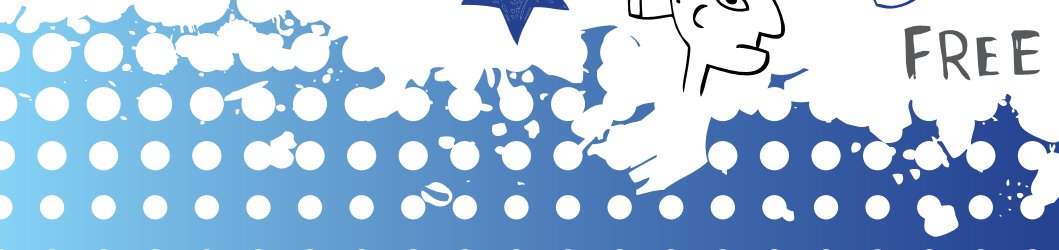
CÓDIGO ETÍLICO II  
alcohol y sexo



BOY



FREE



# Índice

Qué es el alcohol	3
Mitos y realidades acerca del alcohol	4
Alcohol como afrodisíaco	6
Consumo de alcohol con riesgo	7
Problemas derivados del consumo de alcohol	8
Conducta sexual de riesgo	10
Cómo protegerse contra las enfermedades de transmisión sexual	14

Textos elaborados por



FUNDACIÓN FORJA  
ADICCIONES

# Que es el alcohol

Al alcohol, también se le llama etil alcohol o etanol, y es una molécula que se comporta como una droga similar a los sedantes.

El alcohol se clasifica como un **DEPRESOR del Sistema Nervioso Central**.

Es importante que conozcas los tipos de bebidas que existen y la graduación que tienen.

La graduación de una bebida indica el volumen de alcohol etílico que contiene. Así, una botella de una bebida determinada con 12 grados, contiene un 12% de alcohol puro.

Las bebidas alcohólicas se clasifican en dos grupos, según su proceso de elaboración:

## **Bebidas fermentadas:**

que proceden de la fermentación de los azúcares contenidos en diferentes frutas (uvas, manzanas, etc.). Su graduación alcohólica oscila entre 4% y 12%. Ejemplos de este tipo de bebidas son: el vino, la cerveza y la sidra.

## **Bebidas destiladas:**

que proceden de la depuración de las bebidas fermentadas para obtener mayores concentraciones de alcohol. Su graduación alcohólica oscila entre 40% y 50%. Ejemplos de este tipo de bebidas son: el vodka, el whisky y el ron.



# Mitos y realidades acerca del alcohol

## **“El alcohol es un alimento”**

Con el consumo de alcohol puedes engordar, ya que aumenta la producción de grasa en tu organismo, pero no tiene valor nutritivo para el crecimiento y el mantenimiento de la salud.

## **“El alcohol no es una droga”**


Sí lo es, ya que te modifica el funcionamiento del Sistema Nervioso Central a nivel cognitivo y comportamental. Además, puede crearte la necesidad de consumir cantidades cada vez mayores para sentir los mismos efectos (tolerancia) y pues sufrir molestias físicas y psíquicas cuando no se produce dicho consumo (síndrome de abstinencia).

## **“El alcohol es un estimulante”**

No lo es, el alcohol es un depresor del Sistema Nervioso Central.

Actúa sobre las zonas de tu cerebro que tienen que ver con el juicio, el razonamiento, la comprensión y otras funciones intelectuales que regulan la conciencia humana. De esta manera, te desinhibes y aparecen emociones, sentimientos y conductas que no puedes predecir, y que son muchas veces inadecuadas, con expresiones de euforia, tristeza o agresividad.

Al deprimir otras áreas del sistema nervioso, puede provocarte trastornos en el lenguaje, en el control y en la coordinación de los movimientos.



## **“El alcohol ayuda a combatir el frío”**

El alcohol tampoco combate el frío. El alcohol, al dilatar los vasos sanguíneos, permite que la sangre alcance y riegue la piel, lo que te puede producir sensación de calor. Pero realmente, la temperatura de tu cuerpo baja cuando la superficie de la piel caliente entra en contacto con el ambiente más frío.

## **“El alcohol es bueno para el corazón”**

El alcohol dilata los vasos de la piel, pero contrae los del corazón. Por lo tanto, que sea bueno para los enfermos del corazón es incierto.

## **“Beber solo los fines de semana no hace daño”**

La realidad es que si bebes los fines de semana, esto se puede convertir en un hábito y puede desembocar en una posible adicción de fin de semana.



# Alcohol como afrodisíaco

El alcohol ha sido considerado como una sustancia que excita sexualmente. Produce una sensación de euforia durante los primeros momentos de su consumo y una desinhibición de sentimientos como la vergüenza o la timidez, es decir, nos parece que los dejamos de sentir o desaparecen. Al mismo tiempo sentimientos de amistad, afecto, amor, parece que se sienten como muy auténticos y verdaderos,

cuando es posible que hayas conocido a la persona con la que estás esa misma noche. Sin embargo, tanto en hombres como en mujeres, produce efectos negativos. Los efectos más comunes son:

- Después de la euforia se produce una depresión del sistema nervioso.
- Pérdida del control motor.
- Pérdida del control sobre la noción de peligro o riesgo.
- Pérdida de control sobre

emociones desagradables como el enfado o la ira.

- Riesgo de supresión de la erección en el hombre.
- Riesgo de dificultad para alcanzar el orgasmo en la mujer.

El alcohol puede facilitar la aparición del impulso sexual (ya que actúa como desinhibidor), pero a su vez va a inhibir parte del Sistema Nervioso Autónomo, lo que puede dificultar la penetración y el coito.



# Consumo de alcohol con riesgo



**Delimitar el consumo de riesgo es difícil puesto que varía en función de aspectos físicos y psicológicos de cada individuo. La tolerancia al alcohol es mayor en los varones, puesto que un hígado de mayor tamaño y puede metabolizar más cantidad de alcohol. Personas con características psicológicas concretas pueden ser más vulnerables al consumo de alcohol y presentar problemas con mayor rapidez.**

**NO EXISTE UN CONSUMO DE ALCOHOL SIN RIESGO. Pero podemos hablar de bajo riesgo, riesgo moderado y alto riesgo.**

La O.M.S. ha acordado unas medidas que nos pueden orientar para reducir el riesgo del consumo de alcohol:

Una unidad de alcohol corresponde a 10 gr. de alcohol que es lo que encontramos en un vaso de vino de 100ml. o una caña de cerveza de 200ml. Un combinado, cubata, o bebida de un alcohol destilado es el equivalente a dos unidades de alcohol.

El consumo en un hombre de 20 unidades a la semana y de una mujer de 13 unidades a la semana supone riesgo moderado en el consumo. El consumo de 28 unidades a la semana para un hombre

y 16 unidades a la semana para una mujer corresponde a alto riesgo en el consumo. En cualquiera de los dos sexos el consumo de 6 unidades en un intervalo corto de tiempo se considera alto riesgo en el consumo.

Nuestro cuerpo, dependiendo de las diferencias de cada individuo, es capaz de metabolizar 8 gr. de alcohol en 1 hora. Con lo que sobrepasar esta medida supone poner en riesgo nuestra salud física o psicológica.



# Problemas derivados del consumo de alcohol

**¡Presta atención! Estas son las principales consecuencias negativas que puedes tener por hacer un uso irresponsable del alcohol:**

## **Intoxicación etílica aguda**

A mayor cantidad de alcohol que consumas, mayor descoordinación motora, agresividad y episodios de pérdida de conocimiento podrás tener. Si sufres una intoxicación etílica grave puedes llegar a entrar en coma, llegando incluso a provocarte la muerte.

## **Problemas escolares/ laborales**

El consumo de alcohol repercute directamente en tu rendimiento, ya que la capacidad de percepción y de atención plena van disminuyendo con el paso del tiempo.

## **Accidentes de tráfico**

El riesgo de que sufras un accidente mientras conduces aumenta si has consumido alcohol, ya que disminuyen tus reflejos y tu capacidad de percepción y atención, te desinhibes y tienes una sensación de control que no es real.

## **Problemas legales**

Si consumes alcohol, sobre todo en grandes cantidades, es probable que te desinhibas tanto que no controles tus comportamientos y puedas llegar a cometer algún tipo de delito.

## **Problemas afectivos**

Si consumes alcohol para “ahogar las penas” te equivocas!, el alcohol hace que tu estado de ánimo se hunda, y no vas a conseguir solucionar los problemas que te preocupan.



## **Alcohol y consumo de otras drogas**

El alcohol es una “puerta de entrada” al consumo de otras drogas. Es probable que si consumes alcohol, sobre todo a una edad temprana, puedas consumir otras drogas como el cannabis, y que por lo tanto se incrementen las consecuencias negativas para ti.

## **Complicaciones orgánicas**

Por el consumo de alcohol, sobre todo si es excesivo o frecuente, puedes tener en un futuro muchos problemas de salud físicos (en el hígado, en el páncreas, en el estómago, en el corazón,...) y también mentales.

## **Embarazo no deseado**

La probabilidad de que tu pareja se quede embarazada (si eres un chico) o de que tú misma te

quedes embarazada (si eres chica), aumenta cuando está de por medio el consumo de alcohol, ya que no te pararás a pensar en usar métodos de protección para evitar un embarazo que no tenías planificado.

## **Adicción**

El alcohol puede causar dependencia física y psicológica en personas con algún tipo de predisposición genética, psíquica o ambiental.

**¡NUNCA SABRÁS SI TÚ ERES UNA DE ESAS PERSONAS QUE PUEDES TENERLA!**



# Conducta sexual de riesgo

**Si abusas del alcohol, es posible que afecte de alguna manera a tu práctica sexual. Tu aparato genital, tanto si eres chico como chica, se puede ver afectado:**

## **CÓMO AFECTA EL EXCESO DE ALCOHOL:**

### **En hombres**

*Si eres un chico, el alcohol puede inhibir tu erección!*

Muchos jóvenes tienen sus primeras relaciones sexuales después de ingerir una gran cantidad de alcohol, lo que, normalmente, les produce problemas en la erección y les crea sufrimiento. Este sufrimiento se debe a que no atribuyen los problemas al alcohol, sino a características personales.

Incluso cantidades no demasiado elevadas de alcohol, pero ingeridas de forma continuada, pueden afectarte al aparato reproductor, ya que la hormona masculina testosterona se elimina más rápidamente y se produce en menor cantidad, por lo que disminuye tu impulso sexual y la producción de espermatozoides.

El doctor David Van Thiel, demostró, hace más de treinta años, que en aquellos alcohólicos crónicos con problema importantes en el hígado, se origina un proceso de feminización. Esto quiere decir que se reduce el vello corporal, y que se adquieren hábitos corporales propios de la mujer, debido a que los esteroides absorbidos por el hígado se convierten en hormonas femeninas.



Además, comprobó que el exceso de alcohol produce hipogonadismo, que consiste en atrofia testicular, disminución del nivel de testosterona, infertilidad e impotencia.

### En mujeres

*Si eres una chica, el alcohol puede llevarte a padecer irregularidades en tu menstruación, a una reducción de las mamas y a una propensión a desarrollar cáncer!*

Las mujeres tienen un hígado más pequeño, lo que quiere decir que puedes absorber menos alcohol, de modo que nunca deberías intentar igualar o superar a un hombre en el consumo de bebidas alcohólicas.

Tampoco debemos olvidar el serio peligro que el consumo de alcohol representa durante el embarazo, puesto que dicho alcohol pasa al feto a través del cordón umbilical, pudiendo producir daños mentales y físicos en los recién nacidos.

## ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS):

**El hecho de abusar del alcohol puede llevarte a que practiques sexo con más personas, o con aquella persona con la que no practicarías sexo sin estar bajo los efectos del alcohol.**

**Además, si has consumido es más probable que no uses protección (preservativo), y puedes contagiarte de las siguientes enfermedades:**

### CLAMIDIA

- La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual común.
- Se contagia a través de las relaciones sexuales o contacto sexual con una persona infectada.
- Tanto los hombres como las mujeres pueden tenerla.
- Puede aparecer una sensación de ardor al orinar o una secreción anormal por la vagina o el pene.
- Puede provocar una infección

urinaria tanto en hombres como en mujeres.

- En las mujeres, una infección en el sistema reproductivo puede conducir a una enfermedad inflamatoria pélvica, la cual puede conducir a infertilidad o problemas serios con el embarazo.
- En los hombres, puede infectar el epidídimo, que es el conducto que lleva el esperma. Esto puede causar dolor, fiebre y, en raros casos, infertilidad.

### GONORREA

- La gonorrea es una enfermedad de transmisión sexual curable.
- Es más común en los adultos jóvenes.
- La bacteria que causa la gonorrea puede infectar el tracto genital, la boca o el ano.
- En los hombres, puede causar dolor al orinar y secreción proveniente del pene.
- De no tratarse en hombres, puede afectar a los testículos y puede causar infertilidad.

- En las mujeres, puede provocar hemorragias entre los períodos menstruales, dolor al orinar y aumento de las secreciones vaginales.

- De no tratarse en mujeres, puede provocar la enfermedad inflamatoria pélvica, que causa problemas de infertilidad y en el embarazo.

### **HERPES SIMPLE**

- El herpes es una infección causada por un virus.

- Afecta a los genitales, las nalgas o la región anal.

- Puede adquirirse por medio de las relaciones sexuales, incluyendo el sexo oral.

- Se pueden presentar llagas que se convierten en ampollas que causan picazón y dolor.

### **VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO**

- Existen más de 100 tipos de VPH. La mayoría son inofensivos,

pero aproximadamente 30 tipos se asocian con un mayor riesgo de tener cáncer.

- Afecta los genitales y se adquieren a través del contacto sexual con una pareja infectada.

- En las mujeres, los VPH de alto riesgo pueden conducir al cáncer en el cuello uterino, vulva, vagina y ano.

- En los hombres, pueden conducir al cáncer del ano y del pene.

### **SÍFILIS**

- La sífilis es una enfermedad de transmisión sexual causada por una bacteria.

- Infecta el área genital, los labios, la boca o el ano.

- Afecta tanto a los hombres como a las mujeres.

- Por lo general, se adquiere por contacto sexual con una persona que la tiene

- La etapa temprana de la sífilis suele causar una llaga única, pequeña e indolora. Algunas veces,

causa inflamación de los ganglios linfáticos cercanos.

- Si no se trata, generalmente causa una erupción cutánea que no pica, frecuentemente en manos y pies.

- Las llagas causadas por la sífilis facilitan adquirir o contagiar el VIH durante las relaciones sexuales.

- En casos raros, la sífilis causa problemas de salud serios e incluso la muerte.

### **TRICOMONIASIS**

- La tricomoniasis es una enfermedad de transmisión sexual causada por un parásito.

- Afecta tanto a los hombres, como a las mujeres, pero los síntomas son más comunes entre las mujeres.

- Los síntomas entre las mujeres incluyen una secreción vaginal verdosa o amarillenta, picazón en la vagina o cerca de ésta y molestias para orinar.

- La mayoría de los hombres con tricomoniasis no presenta síntomas, pero pueden tener irritación dentro del pene.

## **VIH/SIDA**

- SIDA es la sigla del Síndrome de Inmuno-Deficiencia Adquirida.

- Es el estadio más avanzado de infección por el Virus de Inmuno-deficiencia Humana (VIH).

- El VIH es un virus que mata o

daña las células del sistema inmunológico del organismo.


- El VIH suele contagiarse a través de las relaciones sexuales sin protección con una persona infectada. También puede contagiarse por compartir agujas o mediante el contacto con la sangre de una persona infectada. Las mujeres pueden transmitírselo a sus bebés durante el embarazo o el parto.

- Los primeros signos de infección con VIH pueden ser inflamación de los ganglios y síntomas gripales.

- Los síntomas graves pueden no aparecer hasta pasados meses o años.

- No existe una cura, pero hay muchas medicinas para combatir la infección por VIH y las infecciones y cánceres que la acompañan.





# Como protegerse contra las enfermedades de transmision sexual

- Evita actos sexuales arriesgados. Durante el sexo, se producen cortaduras pequeñas que no sangran, y esto permite la entrada y salida de gérmenes, por lo tanto es importante protegerse con el preservativo.

- Si practicas sexo anal, estás asumiendo un riesgo mayor de contagio. Esto se debe a que los tejidos del ano se desgarran con facilidad, y a que los fluidos corporales también pueden transmitir enfermedades. Ten en cuenta que durante el sexo anal se pueden infectar las dos partes (la persona que penetra y la que es penetrada), por lo tanto es importante protegerse con el preservativo.

- Conoce a las parejas con las que practicas sexo. Conocer a tu pareja NO ELIMINA AL 100% el riesgo de contagio de alguna enfermedad, pero si la conoces con más profundidad

y hay un alto nivel de confianza en la pareja, la probabilidad de contagio es menor. Aunque conozcas bien a tu pareja, es importante protegerse con el preservativo.

iiiUSA PRESERVATIVO!!! cada vez que practiques sexo vaginal, oral o anal. Esto reduce las probabilidades de infección.

"EL ALCOHOL PROVOCA EL DESEO,  
PERO FRUSTRAN LA EJECUCIÓN"  
William Shakespeare



## SEDES DE LAS PALMAS DE GC

---

### SEDE INSTITUCIONAL

c/ Juan de Quesada, 10

TFNO. 928 310 333 / 928 311 471 - FAX. 928 319 458

### EDIFICIO CULTURAL PONCE DE LEÓN

c/ Castillo, 6

TFNO. 928 310 333 / 928 311 471 - FAX. 928 319 458

## SEDE DE ARUCAS

---

c/ León y Castillo, 6

TFNO. / FAX. 928 604 867

## SEDE DE LA LAGUNA

---

Plaza de San Cristóbal, 20 2º

TFNO. 922 254 704 / 922 252 176 - FAX. 922 258 766

FUNDACIÓN **MAPFRE**  
**g**uanarteme