

Código ético

Índice

| | |
|---------------------------------------|----|
| Qué es el alcohol | 3 |
| Efectos sobre la salud mental | 4 |
| Bebo "lo normal" | 5 |
| ¿Qué es dependencia? | 6 |
| Uso de menor riesgo | 7 |
| Me voy de marcha | 8 |
| En cenas, celebraciones, asaderos,... | 9 |
| Te venden la moto | 10 |
| Problemas que aparecen | 11 |
| Alcohol y agresividad | 12 |
| Alcohol y sexo | 13 |
| ¿Cuándo no debo beber? | 14 |
| El coma etílico | 14 |
| Si has bebido mucho y tienes resaca | 15 |
| Amnesia | 15 |

Textos elaborados por



FUNDACIÓN FORJA
ADICCIONES

Qué es el alcohol

Alcohol es etil alcohol o etanol, una molécula extremadamente sencilla (C_2H_5OH) que se comporta como una droga similar a los sedantes. Produce desinhibición conductual y emocional.

España es uno de los países más permisivos en el consumo de alcohol por su tradición cultural. Por eso a veces nos cuesta ver que se trata de... Un PROBLEMA

ACEPTEMOS QUE
EL ALCOHOL
ES UNA DROGA



Efectos sobre la salud mental

Aunque es una droga legal y aceptada socialmente, modifica:

- la percepción
- el razonamiento
- la conducta
- el estado de ánimo



...y el alcohol puede llevar a:

- riesgos para la salud
- adquirir dependencia
- problemas sociales
- agresividad



@#?* ...GRRR!!

Bebo “lo normal”

“lo normal” es una expresión que no define ningún límite preciso.

¿Qué es lo normal?

Pensando en algo tan poco claro puedes, sin darte cuenta, ir cayendo en una dependencia del alcohol, aunque no te identifiques con la imagen de un borracho conflictivo o marginal.

El consumo excesivo
de alcohol los fines de
semana es una forma
de ALCOHOLISMO



¿Qué es dependencia?

Depender es ser incapaz de NO beber, aunque te lo propongas. La enfermedad del alcoholismo se define por la importancia que le das al alcohol en tu vida, no por la cantidad que bebes ni por las veces que bebes.

Tu ocio o actividad dependen de su consumo, afectando tu conducta, relaciones, estudios, trabajo y economía...

EL uso con riesgo





Uso de menor riesgo

NO existe un uso sin riesgo al 100%

El consumo de alcohol siempre comporta un **riesgo**.
Te encuentras ante una sustancia que es una droga.
Si decides beber puedes plantearte **limitaciones** para que los riesgos sean menores.



Me voy de marcha!!

chacho, hoy vamos de suave
que mañana tenemos
partido...

perfe... Yo voy a llevar
pocas perras,
¡¡asi nos controlamos!!

- ▶ Si decides beber ¡NO CONDUZCAS!, busca alternativas: ir en guagua, a pie...
- ▶ Márcate unos límites de horario y dinero, cumplirlo evita desfasarte mucho.
- ▶ Si decides NO beber mantén tu decisión toda la noche. HAZTE RESPETAR.
- ▶ Si bebes, piensa que compromisos tienes al día siguiente. Puedes tener resaca, malestar, etc...

En cenas, celebraciones, asaderos, ...

- ▶ No mezcles grados ni tipos de alcohol.
- ▶ No mezcles con bebidas energéticas ni con otras drogas.
- ▶ Bebe con el estómago lleno. No empieces a beber antes de comer.
- ▶ Si NO bebes, hazlo durante toda la celebración.
- ▶ NO compitas con la bebida ¡NO TE PIQUES!! es un juego peligroso.
- ▶ Bebe poco a poco... si lo haces deprisa te puede dar bajona.



*Alguien borracho
NO es gracioso*

Te venden la moto



Sé crítico con la publicidad
Evita el garrafón...
Si no quieres beber, no te dejes convencer
Por lo que los demás digan
¡Toma tus decisiones!!
Respecta a quien NO beba



¡¡ el crack este dice
que no quiere beber,
¡¡ no bebe y punto... !!



NO... NO... NO... NO... NO



Problemas que aparecen

Beber te hace sentir menos cortado y eufórico. No te creas el buen rollo de amistad bajo el consumo de alcohol, es un sentimiento falso.

móvil de Guaci...



1 A.M.



1:45 A.M.



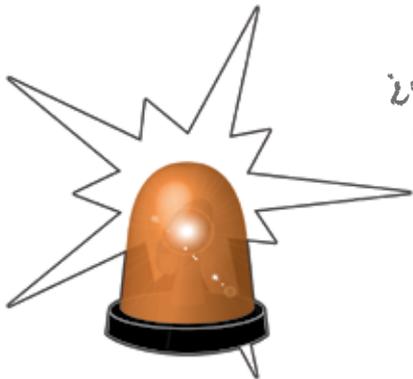
2:37 A.M.



3:15 A.M.

¿qué nos ocurre?

el listo filosofa
el agresivo se pone chulo
el liante la lia
el salido babea
la liberal se pone gatita
el bromista se pone pesao
y el desfasao estropea la fiesta...



Alcohol y agresividad

Si estás "quemao"
NO lo solucionarás
con alcohol ...

Todos soportamos cargas, responsabilidades, problemas que nos crean ciertas frustraciones. Forma parte de la vida. Bajo el consumo del alcohol este malestar puede transformarse en agresividad o violencia (rabia, coraje, etc) ...y terminar en peleas sin sentido.

Deja tus malos rollos fuera de la fiesta si lo que quieres es divertirse con la peña tu agresividad descontrolada sólo va a cortar el rollo a los demás y estropear la fiesta. De la agresividad a la violencia hay un paso y puedes poner en riesgo tu vida y la de los demás...



me va mal con la piba, chungo con los estudios, con los viejos ni me hablo... creo que lo peor que estoy haciendo es beber en estos momentos...

Alcohol y sexo



El alcohol aumenta el deseo sexual y facilita las relaciones sexuales con desconocidos. Si lo haces piensas que no es tu príncipe o tu princesa. Si quieres una relación estable tendrás que conocer a esa persona en otras áreas de su vida para ver si te interesa.

Beber puede producir:

- Problemas de erección
- Somnolencia
- No intimides
- No seas baboso/a

Beber y tener relaciones sexuales puede hacerte olvidar riesgos:

- Embarazos no deseados.
- Enfermedades de transmisión sexual (VIH, gonorrea, sífilis, etc.)

NO olvides el uso del preservativo en TODOS los casos de relación sexual con alguien que NO conoces... o incluso creyendo que si lo conoces!!



¿Cuándo no debo beber?

- SI NO ME APETECE HACERLO
- Tomando medicamentos
- ii si conduces !!
- Trabajando o estudiando
- Si has decidido consumir otras sustancias
- Si estás pasando un mal momento de tu vida

*Las consecuencias,
en cualquier caso,
pueden ser fatales*



El coma etílico

Se trata de una intoxicación etílica, es decir, alguien pierde el conocimiento a causa del consumo del alcohol.

¡¿CÓMO ACTUAR?!

Situar a la persona en posición de seguridad, acostado de lado para evitar que se trague su propio vómito; comprobar las constantes vitales (respiración y pulso) y... **avisar a un servicio de urgencias.**

Si has bebido mucho y tienes resaca

"bebe mucho líquido (zumos, agua) y descansa..."

- Tu cuerpo necesita superar la deshidratación y limpiar la sangre.
- No vuelvas a ingerir alcohol hasta que pasen 72 horas del último consumo.



chiquito dolor de cabeza... NO VUELVO A BEBER...

...me gasté todo el dinero, no encuentro las llaves...

no sé qué carajo hice ayer...

!! -y encima perdí el móvil... !!



Amnesia

...si no recuerdas lo que hicistes la noche anterior... es uno de los primeros síntomas que indican que el alcohol te está perjudicando.

¡¡Puede dañar tu salud y tu futuro!!

Acude a un centro especializado

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**
guanarteme