Alcohol

Día Mundial Sin alcohol

15 de Noviembre

Qué cambia cuando consumes alcohol



El **alcohol** no solo produce una sensación de relajación o desinhibición. Desde los primeros tragos comienza a absorberse, pasa a la **sangre** y llega a distintos **órganos**, incluido el **cerebro**.

A medida que aumenta su presencia en el organismo, puede modificar el **juicio**, la **coordinación** y la **velocidad** con la que **reaccionas**.



Juicio



Coordinación



Reacción

¡Importante!

¡Estos cambios pueden comenzar **antes de que tú mismo los notes**!

IMSS PULSA TU EQUILIBRIO

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

¿Más confianza o menos juicio?

Día Mundial Sin alcohol
15 de Noviembre



Uno de los primeros órganos en los que actúa el **alcohol** es el **cerebro.**



Altera la comunicación entre las neuronas y puede **afectar funciones** que normalmente ayudan a pensar antes de actuar, como:

- **Atención**
- **Autocontrol**
- **Juicio**
- **Evaluación de riesgos**
- **Toma de decisiones**



Bajo el efecto del alcohol una persona puede sentirse **más relajada**, **sociable** o **segura de sí misma** y, al mismo tiempo, tener **dificultades** para evaluar **riesgos** y las **consecuencias** de sus actos.

IMSS PULSA
TU EQUILIBRIO

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

Tu cuerpo puede ir más lento que tú

Día Mundial Sin alcohol
15 de Noviembre



Conforme el alcohol sigue actuando, también puede afectar la **coordinación entre** el **cerebro** y el **cuerpo**.

El **equilibrio**, los **reflejos** y el **tiempo de reacción** pueden hacerse más lentos. Esto dificulta realizar **movimientos precisos** y responder rápidamente ante una **situación inesperada**.

Estos efectos pueden manifestarse en dificultades para:

- Articular palabras con claridad.
- Caminar o mantener el equilibrio.
- Calcular distancias.
- Coordinar movimientos.
- Reaccionar ante un obstáculo.
- Conducir de manera segura.





Puedes **sentir** que sigues **teniendo el control** aunque tu respuesta ya sea **más lenta**.

IMSS PULSA
TU EQUILIBRIO

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

¿Otro trago?
Tu hígado todavía está ocupado

Día Mundial Sin alcohol
15 de Noviembre



Mientras el alcohol circula por el organismo, **el hígado trabaja para transformarlo y facilitar su eliminación.**

Pero este proceso necesita tiempo.

El **hígado metaboliza** el alcohol **gradualmente**. Si entra más alcohol del que puede ser procesado, **este permanece circulando** en tu cuerpo, el nivel de intoxicación puede seguir aumentando y afectar tu organismo.

Por eso:

Café, duchas frías o dormir un rato **no hacen que desaparezca más rápido**.



El **tiempo es un factor clave** para que el organismo lo procese.

¡Cuidado!
Sentirse **"despierto"** o **"fresco" no significa** que tu cuerpo ya esté limpio de **alcohol.**

Aprende, decide y actúa
sobre el consumo de alcohol.

¿Dónde pedir ayuda?

Si estás pasando por una situación difícil, puedes encontrar orientación y apoyo en los siguientes servicios:

Servicio de Orientación Telefónica en Salud Mental del IMSS (SOT-SM)
800-2222-668
Opción 4, de lunes a domingo de **7:00** a **23:00 h**

Línea de la vida:
800-911-2000
Disponible las **24 horas** del **día**, los **365 días** del año.

Unidad de Medicina Familiar **(IMSS)**

Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones **(CECOSAMA)**

Centros de Integración Juvenil **(CIJ)**

IMSS PULSA TU EQUILIBRIO

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL