Ruta del alcohol

Día Mundial Sin alcohol
15 de Noviembre

Desde el primer trago, el alcohol **recorre tu organismo** y puede alterar funciones importantes como el **juicio**, la **coordinación** y la **capacidad de reacción.**

1. Ingresa y se absorbe rápido

Una parte se absorbe en el **estómago** y otra en el **intestino delgado**. Después pasa a la sangre y comienza a circular por todo el organismo.

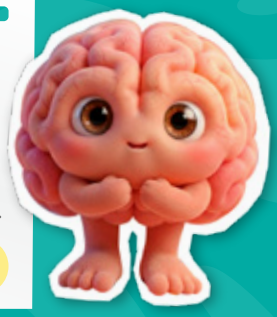
Sus efectos pueden aparecer en poco tiempo.



2. Llega al cerebro

Uno de sus primeros destinos es el **cerebro**. Ahí altera la comunicación entre neuronas y cambia la forma en que **piensas**, **sientes** y **reaccionas**.

No solo "relaja": también modifica funciones mentales.



3. Afecta el juicio

Puede disminuir la **capacidad**, de **valorar riesgos** y **consecuencias.**

Tomamos decisiones impulsivas.



4. Disminuye la coordinación

El **equilibrio**, los **reflejos** y el **tiempo** de **reacción** se vuelven **más lentos**. Aunque la persona sienta que está bien, su respuesta física ya puede estar alterada.

Esto aumenta el riesgo de accidentes.



5. El hígado lo procesa

El hígado trabaja para descomponerlo y ayudar a eliminarlo. Sin embargo, lo hace a un **ritmo limitado**.

En promedio, procesa alrededor de una bebida estándar por hora.



6. El alcohol se elimina a su propio ritmo, no al tuyo.

Aunque la persona se sienta mejor, el **organismo** puede seguir **procesándolo durante varias horas**.

Sentirse bien no siempre significa que ya estés libre de sus efectos.



Si decides beber:

- Evita conducir
- Hidrátate
- Respeta tus límites

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