

Alcohol

BOOZE, BUBBLY, COCKTAILS, DRINKS, BREW, JUICE

ALCOHOL goes by many names...and there are just as many ways to describe alcohol poisoning—being drunk, smashed, buzzed, plastered, trashed, loopy, out-of-it or high.

Whatever you call it, a few things remain the same. Alcohol is a powerful, addictive drug. Alcohol kills more individuals than all illegal drugs combined, and is the most damaging and deadly of any drug besides nicotine found in tobacco.

For most adults, it's fine to enjoy a drink at recommended low risk drink limits. At the same time, being aware of the risks of alcohol use is key to good health.

Alcohol can give you headaches and make you sick to your stomach. Drinking alcohol confuses your brain, so you can make bad choices. When you drink at risky levels you're more likely to have unsafe, unprotected sex and to become pregnant or to get sexually transmitted diseases. When you drink at risky levels you can more frequently get into fights and commit other crimes. Alcohol causes many problems, but never helps to solve a problem.

If you are underage, alcohol can cause trouble with parents, school, work and the law. Teenagers who drink have lower grades in school and can be arrested for purchasing, possessing or drinking alcohol.

WHAT IS A SAFE LEVEL OF DRINKING?

LOWER RISK DRINK LIMITS*

	OCCASION	WEEKLY
WOMEN	3	7
MEN	4	14
OVER 65	3	7
LESS IS BETTER		

*NIAAA (www.RethinkingDrinking.NIAAA.NIH.gov)

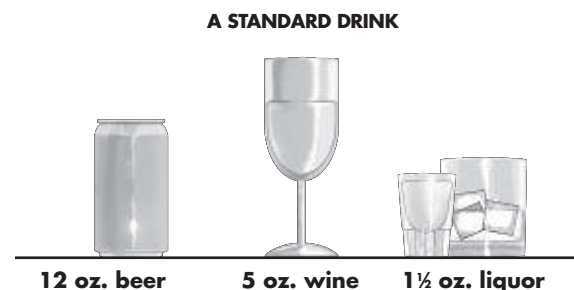
303.369.0039 x245 • www.ImprovingHealthColorado.org • www.LinkingCare.org

IT'S SAFEST TO AVOID ALCOHOL IF YOU ARE

- pregnant or trying to become pregnant because drinking any alcohol while pregnant can cause severe, permanent damage to the child
- planning to drive a vehicle or operate machinery
- taking medications that interact with alcohol
- have a health condition made worse by drinking
- in recovery
- underage

A STANDARD DRINK?

Twelve grams of pure ethanol = one drink.



Drinking at risky levels can have short-term effects.

- hangovers
- slower reaction times and poor motor coordination
- blurry or double vision
- nausea and vomiting
- slowed heart and breathing rate
- reduced blood pressure
- anxiety, restlessness
- memory loss
- coma
- potentially fatal alcohol poisoning

Long-term risky drinking can cause major and permanent damage to your body, depending on many things, such as the level of use, your gender and age.

Men are more likely than women to develop risky alcohol use or dependence issue. Even though women make up only a third of risky drinkers, they have more alcohol-related medical conditions. Women experience greater physical damage after fewer years of risky drinking and those medical conditions progress more quickly.

Alcohol is especially dangerous for young people. Studies have shown shrinkage in an area of the brain that is responsible for memory and learning. Heavy drinking can also interfere with muscle and bone growth.

Mixing alcohol with other drugs, including acetaminophen, heroin, cocaine and barbiturates doubles the damaging effects of alcohol.

CONSEQUENCES OF RISKY DRINKING

Risky drinking, especially on a regular basis, can lead to serious health problems.

- alcohol dependence
- sexual difficulties, including impotence
- liver damage
- pancreas damage such as pancreatitis or pancreatic cancer
- stomach disorders, such as ulcers, gastritis, etc.
- mood changes
- brain damage including memory loss or dementia
- certain types of cancer
- osteoporosis
- anxiety, stress, depression, poor concentration
- heart disease and strokes

The most serious immediate consequence of risky drinking is **ALCOHOL POISONING**—a potentially deadly reaction to an alcohol overdose. When you drink excessive amounts of alcohol, the brain does not get enough oxygen and the struggle to deal with an overdose of alcohol and lack of oxygen will eventually cause the brain to shut down the voluntary functions that regulate breathing and heart rate.

Alcohol poisoning can cause death. Symptoms of alcohol poisoning include: vomiting; unconsciousness; cold; clammy, pale, or bluish skin; and slow or irregular breathing. If you are with someone who experiences these symptoms, do not leave that person alone. Keep him or her awake and **CALL 911**

Sources: NIDA, NIH: NATIONAL INSTITUTE ON ALCOHOL ABUSE AND ALCOHOLISM



Peer Assistance Services



Alcohol

TRAGOS, ESPUMOSO, COCTELES, BEBIDAS, INFUSIONES, GUARO

EL ALCOHOL tiene muchos nombres...igualmente hay muchas maneras de describir el envenenamiento por alcohol-emborrachase, empinar, soplar, ajumarse, alumbrarse, achispas, atontar, alcoholizarse.

Lo que sea que lo llares, lo siguiente se mantienen igual. El alcohol es una droga poderosa y adictiva. El alcohol mata más personas que todas las drogas ilegales juntas, y es la más dañina y letal de cualquier droga aparte de la nicotina que se encuentra en el tabaco.

Para la mayoría de los adultos, está bien disfrutar de un trago. Al mismo tiempo, debemos cuidar de nuestro bienestar y salud. Estar consciente de los riesgos del uso de alcohol es fundamental para una buena salud.

Alcohol puede causarte dolor de cabeza y hacerte doler el estómago. Tomar alcohol confunde tu cerebro, y puedes tomar malas decisiones. Cuando tomas demasiado estas más predispuesto a tener sexo sin protección y quedar embarazada o contagiarte con enfermedades de transmisión sexual. Sin mencionar que cuando tomas demasiado puedes meterte en peleas y cometer otros crímenes. Alcohol causa muchos problemas y bebiendo no resuelves nada.

¿CUÁL ES UN NIVEL SEGURO AL BEBER?

12 gramos de etanol puro hace un trago y esto es el equivalente a una porción promedio.

RECOMMENDED LIMITS*

	OCASIÓN	SEMANAL
MUJERES	3	7
HOMBRES	4	14
MÁS DE 65	3	7

MENOS ES MEJOR

*NIAAA (www.RethinkingDrinking.NIAAA.NIH.gov)

303.369.0039 x245 • www.ImprovingHealthColorado.org • www.LinkinCare.org



Peer Assistance Services



ES MEJOR Y MÁS SEGURO EVITAR BEBER ALCOHOL SI ESTAS

- Embarazada o tratando de quedar en embarazo debido a que si tomas cualquier cantidad de alcohol durante el embarazo este puede causar daño severo y permanente al bebe.
- Planeas manejar un auto u operar maquinaria
- Estas tomando medicamentos que interactúan con el alcohol
- Tienes condiciones de salud que se a crecentan al beber.
- Estas bajo tratamiento de alcoholismo
- Eres menor de edad

¿AA EN UN TRAGO PROMEDIO?

12 gramos de etanol puro= un trago

UN TRAGO PROMEDIO ES



12 onzas de cerveza 5 onzas de vino 1 1/2 onzas de licor

Beber demasiado tiene efectos de corto tiempo.

- Resacas
- Reacciones lentas y mala coordinación motora
- Visión doble o borrosa
- Nausea y vomito
- Latidos cardiacos y respiración lenta
- Reducción de la presión arterial
- Ansiedad, agitación
- Perdida de memoria
- Coma
- Envenenamiento potencial por alcohol con resultados fatales

Tomar demasiado y por largo tiempo puede causar daños mayores y permanentes a tu cuerpo, el daño causado depende de diferentes factores, tales como la severidad del abuso, tu edad y género.

Los hombres están más predispuestos que las mujeres a beber demasiado o tener problemas de dependencia. Aunque las mujeres representan solo una tercera parte de las personas con problemas de alcohol, ellas sufren más problemas médicos relacionado a la bebida. Ellas sufren una mayor cantidad de daños físicos después de pocos años de beber excesivamente y estas condiciones médicas progresan con mayor rapidez.

Alcohol es especialmente peligroso para los jóvenes. Estudios han demostrado que encoje el área del cerebro responsable por la memoria y el aprendizaje. Beber demasiado también puede interferir con el crecimiento de los músculos y huesos.

El mezclar alcohol con otras drogas, incluyendo acetaminofenes, heroína, cocaína, y barbitúricos dobla los efectos nocivos del alcohol.

CONSECUENCIAS DE BEBER DEMASIADO

No hay manera de evitar el peligro, tomar demasiado especialmente con regularidad puede llevar a problemas de salud serios

- Dependencia de alcohol y alcoholismo
- Dificultades sexuales incluyendo impotencia
- Daño del hígado
- Desordenes estomacales, tales como úlceras, gastritis, etc.
- Cambios de ánimo
- Daño cerebral incluyendo la perdida de la memoria o demencia
- Ciertos tipos de cánceres
- Daño en los huesos tal como osteoporosis
- Ansiedad, estrés, depresión, poca concentración
- Enfermedades cardiovasculares y riesgo de sufrir una apoplejía

La consecuencia más serias e inmediatas de beber demasiado es el envenenamiento por alcohol—una severa y potencial reacción mortal a una sobredosis de alcohol. Cuando consumes cantidades excesivas de alcohol, el cerebro se priva de oxígeno. El esfuerzo de lidiar con sobredosis de alcohol y falta de oxígeno causa que el cerebro pare las funciones que regulan la respiración y los latidos cardiacos.

El envenenamiento por alcohol, puede causar la muerte. Síntomas de envenenamiento por alcohol incluyen: vomito, perdida del conocimiento, frío, sudoroso, palidez, la piel se pone azulosa y la respiración lenta e irregular (menos de ocho respiros por minuto o 10 o más segundos entre respiros). Si estas con alguien que presenta estos síntomas no lo dejes solo. **MANTELO DESPIERTO Y LLAMA AL 911.**

Sources: NIDA, NIH: NATIONAL INSTITUTE ON ALCOHOL ABUSE AND ALCOHOLISM