

Alcohol

MYTHS AND FACTS

MYTH: Alcohol gives you energy.

FACT: Alcohol is a depressant and can actually make you sleepy. It slows down your motor skills that control the way you think, speak, move and react.

MYTH: White wine or beer are good choices if I want a drink with less alcohol.

FACT: A glass of white or red wine, a bottle of beer, and a shot of whiskey or liquor all contain the same amounts of alcohol.

MYTH: An average mixed drink contains more alcohol than a beer.

FACT: A mixed drink with one shot of alcohol has the same total alcohol content as a 12 oz. bottle of beer or a 5 oz. glass of wine.

MYTH: Switching between beer, wine and liquor will make me drunker.

FACT: The level of blood alcohol content is what determines intoxication. Mixing types of drinks might make you sicker, but not drunker.

MYTH: Cold showers, fresh air, exercise or hot coffee help sober me up.

FACT: Only time removes alcohol from the system. It takes the body about one hour to eliminate the alcohol in one drink.

MYTH: Everyone reacts to alcohol in the same way.

FACT: There are many things that affect a person's reaction to alcohol—body weight, metabolism, gender, body chemistry, among others.

MYTH: Men and women of the same height and weight can drink the same amount.

FACT: Women are affected more quickly because of their higher proportion of fat to lean muscle. They also have less of an enzyme that breaks down alcohol; and changes during their menstrual cycle can also affect absorption.

MYTH: It's an advantage to be able to hold your liquor.

FACT: People who drink heavily without becoming drunk have probably developed a tolerance for alcohol, which can lead to dependency.

MYTH: Eating breath mints will fool a police breath test.

FACT: Blood alcohol measurement devices gauge the alcohol content of the air in your lungs. Breath mints do not change the alcohol content.

MYTH: Eating certain foods before an evening of drinking will help keep me sober.

FACT: Alcohol that goes into your body will come out in some form or another. If you're eating a meal to be able to drink more, think again.

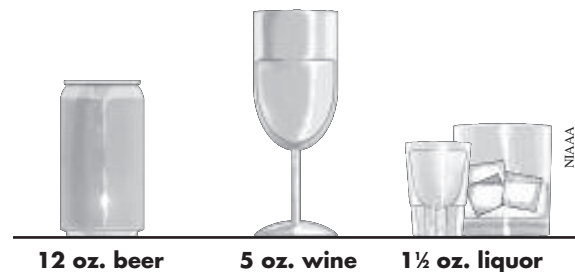
MYTH: If you can't taste the alcohol in a drink, it's not there.

FACT: Some mixers, such as fruit juices, can mask the taste of alcohol. Also, certain types of alcohol do not taste very strong, but the alcohol is still there.

MYTH: The worst thing that can happen is that I'll pass out and get a hangover.

FACT: Death can occur from drinking too much; this is known as alcohol poisoning. Another way alcohol can cause death is in alcohol-related accidents, such as drunk driving, falls and suicide.

A STANDARD DRINK



5% ARE ALCOHOL DEPENDENT

25% ARE RISKY DRINKERS

70% DON'T DRINK ANYTHING OR DRINK VERY LITTLE

MYTH: Everyone drinks as much as I do.

FACT: Seventy percent of people either don't drink anything or drink very little.

MYTH: People pass out from drinking all the time. It's not a big deal.

FACT: You pass out because of your body's inability to tolerate the amount of alcohol that you've had. The amount of alcohol it takes to make you pass out is dangerously close to the amount of alcohol it takes to cause death.

MYTH: The best thing to do for someone who is drunk is to let him or her sleep it off.

FACT: The fact is that an individual who is drunk is helpless. Do not leave that person alone. Check his or her breathing, skin temperature and wake that person frequently. **IF YOU CANNOT WAKE THEM, CALL 911.**

MYTH: If my friend passed out, it's best not to call for help.

FACT: When an individual passes out from drinking too much, that person has alcohol poisoning and needs immediate medical attention.

MYTH: A large quantity of alcohol does not affect my breathing and heart rate.

FACT: Alcohol is a depressant that affects both. In large quantities it can slow them to the point of stopping the heart and breathing, resulting in death.

MYTH: Vomiting is just a normal part of drinking.

FACT: Vomiting because of drinking is not a normal, but is your body's response to a dangerous level of alcohol and your body's way of eliminating the poison.

Initiative of Colorado Office of the Governor • Funded by SAMHSA • Administered by Colorado Office of Behavioral Health • Managed and implemented by Peer Assistance Services, Inc.



Alcohol

MITOS Y HECHOS

MITO: Alcohol te da energía.

HECHO: Alcohol es un depresor es mas te hace dormir. Disminuye tus habilidades motoras las cuales controlan la manera en que piensas, hablas, reaccionas y te mueves.

MITO: Vino blanco o cerveza son buenas opciones si deseas tomar una bebida con menos alcohol.

HECHO: Un vaso de vino rojo o blanco, una botella de cerveza, un trago de whiskey o licor, todos estos contienen el mismo porcentaje de alcohol.

MITO: Una bebida mediana mixta contiene más alcohol que una cerveza.

HECHO: Una bebida mixta con un trago de alcohol tiene el mismo contenido de alcohol que una botella de 12 oz. y lo mismo que una copa de vino de 5 oz.

MITO: Mezclar cerveza, vino, y licor me embriaga más.

HECHO: El nivel de alcohol en la sangre es lo que determina la intoxicación. Mezclar diferentes tipos de bebidas quizás te enferme más, pero no te pone más embriagado.

MITO: Duchas frías, aire fresco, ejercicio o café caliente me ayudan a ponerme sobrio.

HECHO: Solo el tiempo remueve el alcohol del sistema. Le toma al cuerpo acerca de una hora para eliminar el alcohol en una bebida.

MITO: Todas las personas reaccionan al alcohol de la misma manera.

HECHO: Hay muchos factores que afecta la reacción que una persona tiene al alcohol—su peso, metabolismo, el género, y la química corporal entre otros.

MITO: Hombres y mujeres del mismo peso y tamaño pueden tomar las mismas cantidades.

HECHO: Las mujeres son afectadas con mayor rapidez debido a su mayor proporción de grasa a musculo magro o delgado. Ellas también poseen menos de la enzima que desdobra o metaboliza el alcohol; y cambios durante el ciclo menstrual puede también afectar la absorción.

MITO: Es una ventaja poder beber sin embriagarte.

HECHO: Las personas que beben mucho sin embriagarse probablemente han desarrollado tolerancia por el alcohol, lo que lleva o puede llevar a la dependencia.

MITO: Masticar mentas para el aliento engañara el examen de aliento que te da la policía.

HECHO: Las máquinas de medir el alcohol en tu aliento agarra el contenido de alcohol en tus pulmones. Las mentas no cambian el contenido de alcohol.

MITO: Comer ciertas comidas antes de una noche de farra me ayudara a mantenerme sobrio.

HECHO: El alcohol que entra en tu cuerpo se muestra de una forma u otra. Si estás comiendo algo para que así puedas beber es mala idea, piénsalo dos veces.

MITO: Si no puedes probar el alcohol en una bebida, entonces no contiene alcohol.

HECHO: Algunas mezclas tales como jugos de fruta, pueden enmascarar el alcohol. También, cierto tipo de alcohol no tienen un sabor fuerte, pero el alcohol todavía está ahí.

MITO: Si mi amigo pierde conciencia, no es necesario pedir ayuda.

HECHO: Si una persona pierde conciencia, significa que la persona está sufriendo de envenenamiento por alcohol y necesita atención médica inmediata.

UN TRAGO PROMEDIO ES



5% DEPENDEN DE ALCOHOL

25% SON BEBEDORES A ALTO RIESGO

70% NO BEBEN NADA O MUY POCO

MITO: Todos beben tanto como yo.

HECHO: El setenta por ciento de las personas no beben o beben muy poco.

MITO: Lo peor que me puede pasar es que pierda conciencia y me de resaca o cruda.

HECHO: La muerte puede ocurrir por tomar demasiado; esto se llama envenenamiento por alcohol. De otra manera en que el alcohol puede causar la muerte es los accidentes relacionados al consumo de alcohol, como manejar embriagado, caídas y suicidios.

MITO: Las personas pierden la conciencia por tomar todo el tiempo. Cuál es el problema.

HECHO: Pierdes la conciencia por la inhabilidad de tu cuerpo de tolerar la cantidad de alcohol que has consumido. La cantidad de alcohol que te hace perder el conocimiento esta peligrosamente cerca a la cantidad de alcohol que te causa la muerte.

MITO: Lo mejor que puedes hacer por alguien que esta embriagado es dejar que se duerma hasta que se sienta mejor.

HECHO: La verdad es que una persona embriagada es indefensa. No le dejes. Quédate con el o ella, mira su respiración, la temperatura de su piel y despiértale con frecuencia. **SI NO LOS PUEDES DESPERTAR, LLAMA AL 911.**

MITO: La cantidad de alcohol no afecta mi respiración y el latido de mi corazón.

HECHO: Alcohol es un depresivo que afecta los dos. En grandes cantidades puede bajarlos al punto de causar un paro cardiaco y/o respiratorio, resultando en la muerte.

MITO: Vomitar es una parte normal de beber.

HECHO: Vomitar porque has bebido no es una reacción normal a beber, es la respuesta de tu cuerpo al llegar a un nivel de alcohol peligroso y es la manera en que tu cuerpo elimina el veneno.

