

**EL ALCOHOL ES UNA  
DROGA**

REALIDAD. Una droga es una sustancia externa que, al tomarla, cambia tu forma de ser y tu comportamiento. Hay drogas ilegales como la marihuana o la cocaína, pero también hay drogas legales como el alcohol, el tabaco o los medicamentos. Además, como droga que es, también puede causar adicción.

**SIN BEBER ALCOHOL NO TE  
PUEDES DIVERTIR**

MITO. Que todo el mundo lo haga, no quiere decir que sea lo mejor.  
Hay otras actividades que no implican al alcohol y que son divertidas.

**NO PUEDES CONVERTIRTE EN  
ALCOHÓLICO SI SOLO BEBES  
CERVEZA O VINO**

MITO. Aunque estas bebidas poseen menos graduación, las personas que las utilizan lo hacen en cantidades mayores, por lo que están ingiriendo tanto alcohol como aquellas que toman licores destilados. Sea cerveza, vino o licores, el consumo regular de alcohol puede conducir al alcoholismo. Todo depende de la personalidad del individuo, de las circunstancias y de la cantidad y frecuencia del consumo.

**TODAS LAS PERSONAS PUEDEN  
CONVERTIRSE EN ALCOHÓLICAS  
(TAMBIÉN NIÑOS Y  
ADOLESCENTES)**

REALIDAD. Cualquier persona puede convertirse en alcohólica. El abuso de alcohol tiene consecuencias:

**SOCIALES**

- Problemas con la Justicia
- Pérdida de amigos
- Problemas familiares

**PSICOLÓGICAS**

- Dependencia
- Ideas suicidas
- Problemas de memoria y atención
- Malas notas

**FÍSICAS**

- Accidentes (caídas)
- Daño cerebral
- Daños al corazón
- Daños al hígado

**EL ALCOHOL TE AYUDA  
A OLVIDAR TUS  
PROBLEMAS**

MITO. El alcohol nos da una falsa sensación de relajación o felicidad, pero los problemas vuelven a reaparecer con mayor intensidad. Además, en ocasiones puede provocar agresividad o depresión.

**EL ALCOHOL SUELE AFECTAR MÁS  
A LAS MUJERES Y A LOS  
ADOLESCENTES**

REALIDAD. La mujer tiene más grasa y mayor capacidad de absorción, por lo que le afecta más el alcohol. Además, en el caso de los adolescentes, su cerebro aún está en pleno desarrollo por lo que es más peligroso que el consumo en adultos.

**EL ALCOHOL TE DA  
ENERGÍA**

MITO. Es una sustancia que deprime el SN y reduce tu capacidad de pensar, hablar, moverte...

**LAS BEBIDAS FUERTES COMO  
VODKA O RON SON MÁS  
PELIGROSAS QUE EL VINO Y LA  
CERVEZA**

MITO. El alcohol es una sustancia nociva para el organismo. La diferencia está en la cantidad: las bebidas suaves tienen menor graduación y las fuertes más. No obstante, cuando bebes alcohol siempre existen riesgos.

# EL ALCOHOL AYUDA A COMBATIR EL FRIO

MITO. En realidad. El alcohol es un vasodilatador, lo que hace es que hace que las venas se dilaten por lo que la sangre circula hacia el exterior, haciéndonos perder nuestro calor corporal

**BEBER SOLO EN FIN DE SEMANA  
PRODUCE DAÑOS EN EL  
ORGANISMO**

REALIDAD. El consumo de alcohol en fin de semana puede producir daños al organismo. El daño del alcohol depende de la cantidad que tomes y la intensidad (la misma cantidad en menos tiempo es más dañina). Además, existe el riesgo de que se convierta en un hábito en el futuro y de tomar la costumbre de tener que beber para divertirse. El beber mucho en poco tiempo produce mayores daños al organismo.

**EL ALCOHOL EN PEQUEÑAS  
CANTIDADES ES BENEFICIOSO  
PARA LA SALUD**

MITO. Las bebidas alcohólicas están compuestas casi exclusivamente por agua y alcohol, y su contenido en vitaminas y minerales es insignificante. Sólo algunas como la cerveza y el vino contienen hidratos de carbono que se traducen en un suplemento de calorías apreciable en el aumento de peso de quienes las consumen. Aunque las bebidas alcohólicas producen calorías, estas se queman inmediatamente, no se almacenan, y por tanto no son válidas como aporte energético. Además hacen disminuir la reserva de glucosa produciendo la aparición de fatiga.

**“CUANDO BEBO ME  
ESPABILO Y HAGO  
MÁS AMIGOS”**

MITO. El alcohol desinhibe y puede parecer más fácil hacer amigos, pero en realidad el alcohol tiene un efecto sedante y aunque nos parezca que nos comunicamos mejor, en realidad no. Además, hay que tener cuidado porque el alcohol puede llevarte a hacer cosas que de normal no harías.