

ALCOHOL



¿Cómo el alcohol afecta al cuerpo?

El alcohol es un depresor del sistema nervioso central, es decir, es una droga que hace más lenta la actividad cerebral. Puede cambiar su estado de ánimo, comportamiento y autocontrol. Puede causar problemas con la memoria y pensar con claridad. También puede afectar su coordinación y control físico.

Además, el alcohol tiene efectos en otros órganos del cuerpo. Por ejemplo, puede elevar la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Si bebe demasiado de una vez, puede causar vómitos.

¿Por qué los efectos del alcohol son diferentes de persona a persona?

Los efectos del alcohol varían de persona a persona, dependiendo de una variedad de factores, incluyendo:

- Cuánto bebe
- Cuán seguido bebe
- La cantidad de comida que consumió antes de beber
- Su edad
- Su sexo
- Su genética
- Su estado de salud
- Si tiene o no antecedentes familiares de problemas con el alcohol

¿Quién no debería beber alcohol?

Algunas personas no deberían beber en absoluto, por ejemplo:

- Personas que en rehabilitación por [trastorno por consumo de alcohol](#)
- Personas que no pueden controlar la cantidad que beben
- [Menores de 21 años](#)
- Mujeres [embarazadas](#) o que están tratando de quedar embarazadas
- Personas que están tomando medicamentos que pueden interactuar con el alcohol
- Personas con problemas médicos que pueden empeorar si beben alcohol
- Personas que vayan a conducir
- Personas que vayan a operar maquinaria o realizarán actividades que requieran habilidad, coordinación y estado de alerta

Consumir alcohol en exceso durante demasiado tiempo puede causar problemas de salud como:

- Trastorno por consumo de alcohol
- Enfermedades del [hígado](#), incluyendo [cirrosis](#) y enfermedad del [hígado graso](#)
- [Enfermedades cardíacas](#)
- Mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer
- Mayor riesgo de lesiones

Consumir alcohol en exceso también puede causar problemas en el hogar, en el trabajo y con los amigos.

<https://medlineplus.gov/spanish/alcohol.html>

