

## EFECTOS DEL ALCOHOL EN EL COMPORTAMIENTO

### Mitos y realidades de tomar alcohol

Existen muchos mitos y falsas creencias en torno a los beneficios del alcohol que en realidad solo nos ponen en riesgo. Aquí te mostramos algunos de los más comunes.



**Mito:** Beber alcohol hará que le caigas bien a las personas.

**Realidad:** A nadie le cae bien alguien que se tropieza a cada rato, que se desmaya o que se vomita encima. Además, beber alcohol puede producir mal aliento.



**Mito:** Todas y todos los jóvenes de mi edad toman alcohol. Yo también tengo que tomar para pertenecer.

**Realidad:** No creas en la falsa publicidad, la realidad es que la mayoría de las personas jóvenes no toman alcohol. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2021, el 80% de los adolescentes de entre 10 y 19 años de edad reportó que no consume alcohol.



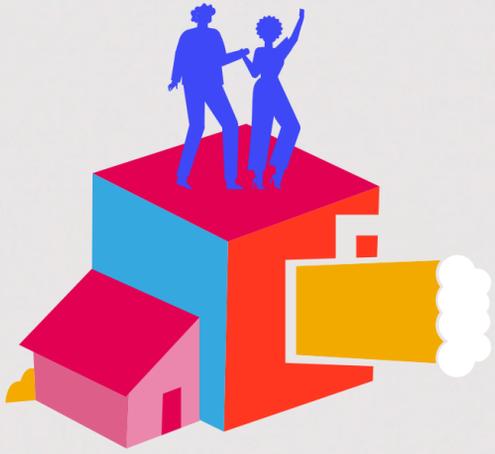
**Mito:** Beber es una buena manera de relajarse en las fiestas.

**Realidad:** Beber es una forma arriesgada de relajarse. Puede hacerte actuar de forma tonta, decir cosas que no querías decir y hacer cosas que normalmente no harías. De hecho, beber puede aumentar la probabilidad de peleas y actividad sexual de riesgo.



**Mito:** El alcohol te ayuda a ligar más fácilmente.

**Realidad:** Quizá en un inicio el alcohol pueda provocar la sensación de desinhibición; sin embargo, también disminuye nuestro autocontrol y nos puede hacer actuar de manera imprudente. Además, es un factor de riesgo de la impotencia y la disfunción eréctil.



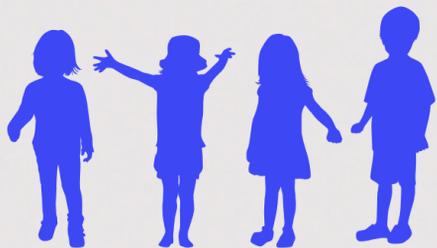
**Mito:** El alcohol no es tan dañino como otras drogas.

**Realidad:** Tu cerebro no deja de crecer hasta aproximadamente los 25 años, y el alcohol puede afectar la forma en que se desarrolla. Además, el alcohol aumenta el riesgo de muchas enfermedades, tal como el cáncer. También puede causarte accidentes y lesiones y enviarte a la sala de emergencias.



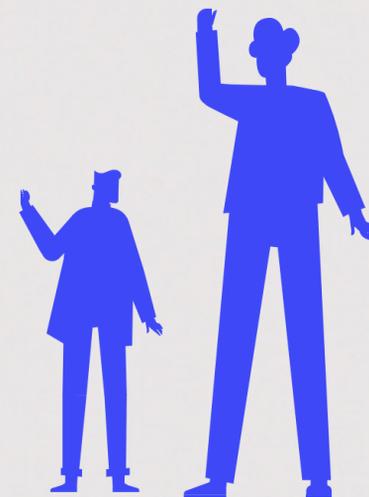
**Mito:** La cerveza y el vino son más seguros que el licor.

**Realidad:** El alcohol es alcohol. Una cerveza de lata o botella (355 ml), una copa de vino (120 ml) y un trago de licor (45 ml) tienen la misma cantidad de alcohol y pueden ser igual de perjudiciales.



**Mito:** No hay razón para esperar hasta los 21 años para beber.

**Realidad:** Cuando eres joven, beber alcohol puede hacer que sea más difícil aprender cosas nuevas porque afecta el desarrollo del cerebro. Además, la gente que empieza a beber antes de los 15 años es más propensa a desarrollar problemas con la bebida en algún momento de su vida que aquellos que comienzan a beber a los 21 años o más.



**Mito:** El que más aguanta el alcohol es porque es más fuerte.

**Realidad:** Ser capaz de beber mucho no es sinónimo de madurez o resistencia, al contrario, es un signo de tolerancia de nuestro organismo al alcohol, lo cual produce que cada vez necesitemos una mayor cantidad para producir efectos similares y por tanto hay una mayor dependencia y riesgo del deterioro de nuestros órganos y funciones del cuerpo. más.

#### Fuentes:

Fundación Fad Juventud. (2022). 5 mitos que hay que romper sobre el consumo de alcohol. Recuperado de

<https://fad.es/planetajoven/5-mitos-que-hay-que-romper-sobre-el-consumo-de-alcohol/>  
Secretaría de Salud del Gobierno de Puebla. (2022). Día Nacional Contra el Uso Nocivo de Bebidas Alcohólicas. Recuperado de:

<https://ss.puebla.gob.mx/images/areas/informate/DIA%20NACIONAL%20CONTRA%20EL%20USO%20NOCIVO%20DE%20BEBIDAS.pdf>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2021). Underage drinking: myths versus facts. Recuperado de: <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/pep21-03-10-007.pdf>

