

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.



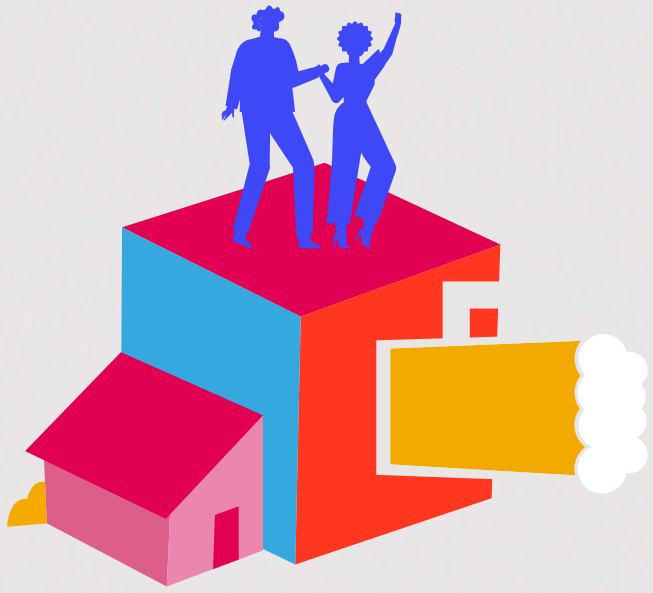
Mito: Beber es una buena manera de relajarse en las fiestas.

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.



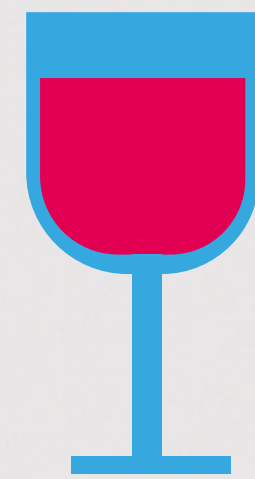
Mito: El alcohol te ayuda a ligar más fácilmente.

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.



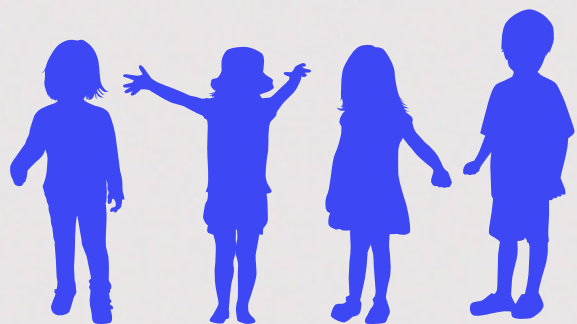
Mito: El alcohol no es tan dañino como otras drogas.

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.



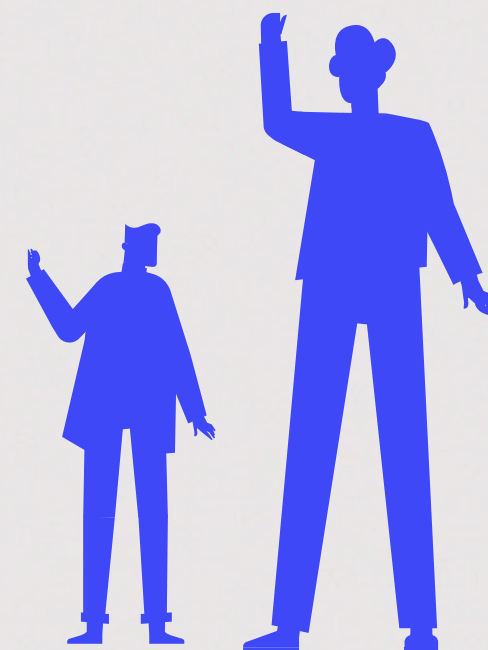
Mito: La cerveza y el vino son más seguros que el licor.

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>

