



**+ cabeza  
- alcohol**



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**

**alcohol**

¿CUÁL ES LA COPA QUE  
CAMBIARÁ LA NOCHE?



# ALCOHOL... HABLAMOS DE

**Una droga** depresora del sistema nervioso central que inhibe progresivamente las **funciones cerebrales**



**Afecta a la capacidad de autocontrol**, produciendo una aparente sensación de euforia y desinhibición

**alcohol**

# EFECTOS INMEDIATOS:

- Euforia •
- Desinhibición •
- Disminución de la percepción de riesgo •
- Visión borrosa •
- Descoordinación... •



Las borracheras pueden producir pérdida de conciencia, coma etílico, alteraciones cerebrales irreversibles o incluso la muerte



**SOLO EL 20% DEL ALCOHOL SE ELIMINA  
A TRAVÉS DE FLUIDOS COMO LA ORINA Y  
EL SUDOR**



**EL RESTO** LO ELIMINA EL HÍGADO A  
SU RITMO, por lo que tras su ingesta, su  
presencia continúa durante  
largos periodos de tiempo en  
el cuerpo



**alcohol**

# EFECTOS A LARGO PLAZO:

**PROBLEMAS  
DE SALUD,  
PUEDE  
PROVOCAR:**

**GRAVES**  
afecciones  
hepáticas,  
cardiovasculares,  
del aparato  
digestivo

**!** **ANOMALÍAS DE LAS  
FUNCIONES CEREBRALES**

**CONFLICTOS CON LA FAMILIA,  
LAS AMISTADES,  
LA ESCUELA, ETC.**

**En definitiva...**



**MALOS ROLLOS**



**Y con el paso del tiempo...**

# **Alcoholismo o dependencia alcohólica**

No es  
una persona  
**ALCOHÓLICA**  
solo la que bebe  
a diario

Si para  
relacionarte,  
divertirte,  
ligar, desahogarte,  
solucionar tus  
problemas... bebes alcohol...  
puedes estar generando una

**DEPENDENCIA**

**alcohol**



Precisamente por estar todavía en proceso de maduración y ser por tanto más vulnerable

**EL ALCOHOL PRODUCE  
MÁS DAÑOS EN EL CEREBRO DE  
LOS/AS ADOLESCENTES**







No hablamos solo de convertirte en **alcohólico/a** dentro de x años. Las consecuencias negativas pueden ser inmediatas:

morir en un accidente de tráfico,

quedarte parapléjico/a de por vida


o sufrir un coma etílico

pueden estar más cerca de lo que crees



**alcohol**

# TU CONSUMO DEBE SER CERO SI:

- 
- ▶ Eres menor de 18 años.
    - ▶ Estás en épocas de especial responsabilidad (por exámenes, trabajo, etc.)
  - ▶ Has tomado medicamentos y/o drogas.
    - ▶ La mezcla de alcohol con otro tipo de sustancias aumenta los efectos nocivos del mismo para nuestro organismo.
  - ▶ Vas a conducir algún tipo de vehículo (coche, moto, bici...)
    - ▶ Estás embarazada.

**CUANDO BEBES TE PONES PATOSO/A, AGRESIVO/A, PESADO/A...**

# LA LEY PROHÍBE:

- ▶ Su venta y distribución a menores de 18 años (es un delito contra la salud pública, con sanciones de 601 a 10.000 euros).
- ▶ La conducción bajo la influencia de bebidas alcohólicas.
- ▶ El consumo de alcohol en menores de 18 años.
- ▶ El consumo de alcohol en la vía pública (sanciones hasta 600 euros).



alcohol

# No te creas todo lo que

Beber sólo los fines de semana también daña nuestro organismo.



Por aguantar mejor el alcohol no eres más fuerte.



El alcohol no es bueno para la circulación sanguínea y el corazón.



# te dicen y recuerda que:

El alcohol no nos quita el frío.



Beber alcohol no nos hace superar los problemas y las horas bajas.



El alcohol no mejora nuestras relaciones sexuales.



alcohol



**EL ALCOHOL Y EL  
CANNABIS PUEDEN  
SENTARTE DE UNA FORMA  
U OTRA EN FUNCIÓN DE...**

**1** La cantidad consumida:  
a mayor ingesta, mayor riesgo.




**2** La rapidez de la ingesta: cuanto más rápido sea el consumo, mayor riesgo.

**3** La edad: las personas jóvenes son más sensibles a los efectos de estas sustancias.

**4** El peso: afecta más a las personas que poseen una menor masa corporal.

**alcohol**



**5** La tolerancia: necesidad de consumir más para lograr los efectos deseados aumentando la toxicidad en los organismos.

**6** El sexo: a las mujeres les afecta más que a los varones.



**7** La ingesta simultánea de comida: se minimizan aparentemente los efectos, pero realmente los daños al organismo son los mismos.



**8** La combinación con otras sustancias: al mezclar cannabis y alcohol u otras drogas o medicamentos, los efectos son imprevisibles, aumentando la toxicidad de estas otras sustancias en el organismo.



**cannabis**



**cannabis**

# ALGUNAS DE LAS CONSECUENCIAS DE SU CONSUMO:

Pueden ser apatía,  
síndrome amotivacional,

irascibilidad,

cambios bruscos de carácter...

Una semana después de consumirlo  
solo se ha eliminado el **50%**



# EFFECTOS INMEDIATOS:


## “Tu mente”

- Percepción distorsionada (visual, auditiva y táctil).
- Dificultades para pensar.
- Disminución del nivel de actividad.
- Alteraciones de la memoria, la atención y la concentración.

**cannabis**




# **TIENES ESPECIAL RIESGO SI...**



**Eres estudiante ya que el  
cannabis dificulta el aprendizaje  
y la concentración.**

**Tienes que conducir vehículos,  
el cannabis dificulta la  
coordinación y atención.**

**Has tenido o tienes alguna  
enfermedad psiquiátrica,  
respiratoria y/o cardiovascular.**



# Y CON EL PASO DEL TIEMPO...

Problemas de memoria y aprendizaje.

Problemas para estudiar.

Dependencia al cannabis.

Trastornos emocionales (ansiedad, apatía, depresión...).

Bajo rendimiento escolar y laboral.

Psicosis y esquizofrenia, especialmente en individuos con mayor predisposición genética.

Enfermedades bronco-pulmonares y determinados tipos de cáncer.

cannabis

# LA LEY PROHÍBE:

Su venta ilícita está considerada un delito contra la salud pública con consecuencias penales. El consumo o tenencia en lugares públicos, aunque no estuvieran destinados al tráfico, es una infracción grave.



Con sanciones  
que van desde  
**601 € a**  
**30.000 €**





# ATENCIÓN SI:

Principalmente te mueves con amistades que fuman cannabis.

Te altera y te pone nervioso/a no tener cannabis.

Has bajado tu rendimiento escolar y/o laboral.

Solo te interesan las cosas que tienen que ver con el consumo.

Con frecuencia estás en estado de irritabilidad, nerviosismo, agresividad, etc

No consigues dormir si no has fumado.

Tu primer pensamiento diario es fumar cannabis.

**SON SÍNTOMAS DE ABUSO Y/O DEPENDENCIA.**

**cannabis**

## ~~FUMAR CANNABIS ES TERAPÉUTICO~~

Terapéutico no significa que su consumo sea saludable, aunque en determinados medicamentos nos encontremos principios activos de la planta usados para medicina paliativa (por ejemplo el cáncer, esclerosis múltiple...)



MARIHUANA

## **EL CANNABIS NO ES ADICTIVO:**

El consumo continuado puede generar dependencia, especialmente cuando se consume en la adolescencia.

**NO ES CIERTO LO  
QUE SE DICE POR AHÍ!**

~~**EL CANNABIS ES INOFENSIVO PORQUE ES  
NATURAL:**~~

No es lo mismo un producto natural que un producto inocuo o inofensivo para el organismo.

~~**FUMAR PORROS ES MENOS  
PERJUDICIAL QUE FUMAR TABACO:**~~

El cannabis contiene muchas de las sustancias negativas del tabaco. Además la forma de consumirlo (fumada, sin filtro y con aspiraciones profundas) tiene un efecto broncodilatador que favorece la absorción de las sustancias tóxicas.  
Aumenta los riesgos de padecer cáncer.

**cannabis**



DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

**+cabeza**  
**-alcohol**



[www.mascabezamenosalcohol.es](http://www.mascabezamenosalcohol.es)



A C L A D  
asociación de ayuda



Colabora: **Junta de Castilla y León**