

“

O alcohol é a única droga que se non a tomas, a xente asume que tes un problema

Chris Williamson

”

‘
‘
tua ‘
saúde! ‘

Brindemos por un **consumo e dispensación responsable** de alcohol!



Xuventude e Deportes



www.lugomasxti.org

Facebook: [xuventudelugo](https://www.facebook.com/xuventudelugo)
Instagram: [xuventude_lugo](https://www.instagram.com/xuventude_lugo)

Colabora:



Que non che dean a chapa!
O consumo excesivo de alcohol nunca, nunca, nunca ten beneficios.

SABÍAS QUE O CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL...?

Fai que engordes

O consumo excesivo de alcohol pode danar a pel chegando a provocar **problemas cutáneos** como **deshidratación, pel branda, psoríase** ou **descamación** na cara. E incluso fai que o **rostro** se vexa **inchado**. Ao deixar de consumilo, o organismo está máis hidratado e mellora o aspecto da pel.

Interrompe o teu sono REM e incrementa a probabilidade de ter insomnio

O alcohol pode **interromper o teu sono REM**, que é esencial para a saúde, posto que axuda a consolidar a memoria e garante un descanso reparador.

Aumenta as posibilidades de ter problemas de saúde física

O alcohol, ademais de poder provocar intoxicacións etílicas, **interfire** negativamente **co sistema inmunitario**, impedindo que este produza suficientes glóbulos brancos para combater xermes e bacterias. Ademais, **aumenta o risco de padecer certos tipos de cánceres**.

Fai que engordes

O alcohol **desequilibra o metabolismo** e impide que o corpo reciba os nutrientes necesarios, ademais de estar cheo de azucres e **calorías baleiras**. Por iso, nunha soa noite de copas pódese chegar a consumir ata 600 calorías.

Aumenta as túas probabilidades de roncar

O alcohol relaxa os músculos da garganta, aumentando a probabilidade de sufrir a **apnea do sono** e ter **ronquidos**.

Provoca mal humor

As resacas, así como a desaparición dos efectos do alcohol, afectan ao carácter provocando mal humor e **cambios bruscos de temperamento**.

Afecta á saúde mental

O consumo excesivo de alcohol a longo prazo está fortemente ligado a enfermidades mentais como **depresión, ansiedade, suicidio, esquizofrenia** ou **desorde bipolar**.

Afástate das amizades e familia

Provoca que haxa máis **conflitos** familiares, e/ou no teu círculo de amizades, facendo que as persoas que tiñas ao teu redor se afasten.

Pode levarte a unha adicción

O abuso do alcohol ten un **alto potencial de converterse nunha adicción**. Se tes algún familiar con antecedentes de alcoholismo, a mellor decisión sería non beber alcohol. Se aínda así, decides beber alcohol de xeito moderado, vixia calquera posible indicio de adicción.

Aumenta a probabilidade de ter problemas legais

Accidentes de tráfico, agresións ou **pelexas** físicas e/ou verbais...

Dificulta as relacións sociais

O consumo de alcohol en exceso interfire nas túas relacións sociais xa que fai que **non pronuncies ben**, que poidas ter **mal aspecto**, que **non te lembres** do que falas...

QUE BEBER CANDO NON QUERES BEBER ALCOHOL? ALTERNATIVAS DIGNAS SEN ALCOHOL

Hai vida máis aló dos excesos das bebidas alcohólicas. Velaquí che deixamos un feixe de **opcións non etílicas para gozar do ocio sen beber** (ou abusar do) alcohol:

- **Auga**, e se te aburre, pídeas con sabores!
- **Tés e infusións**
- **Refrescos** ou **zumes** de froitas
- **Cervexas** e **cócteles sen alcohol**

E SE DECIDES BEBER ALCOHOL?

- Faino **ocasional e moderadamente**. Procura non beber todas as findes.
- **Nunca** consumas bebidas alcohólicas **co estómago baleiro**.
- **Nunca** bebas se estás **tomando medicamentos ou outras sustancias** de abuso. Poderías chegar ao coma e existirá a probabilidade dun desenlace fatal.
- Non bebas de golpe.
- **Non condizas** nin realices actividades con algún tipo de maquinaria.
- **Pon límites**: decide canto e que vas beber, antes de facelo, sen deixarte influenciar polo que fagan os demais.
- **Non animes a outras persoas** a beber alcohol **se non queren**.
- **Se pensas que tes problemas**, pide axuda.

‘
‘
tua ‘
saúde!

