

ALCOL

O alcol é unha **droga depresora** do Sistema Nervioso Central que inhibe e/ou perturba progresivamente as funcións cerebrais.

Afecta á capacidade de autocontrol. Produce inicialmente euforia e desinhibición. Pode levar a unha intoxicación grave ou coma etílico.

FACTORES QUE INFLUÉN

Canto máis rápido se inxire, maior é a velocidade de absorción.

A absorción do alcol é máis lenta en bebidas fermentadas (viño, cervexa, sidra...) que nas destiladas (vodka, ron, xinebra...). Ademais, inxerido con bebidas carbonatadas (tónicas, gasosas...) e/ou quentes favorece a rapidez de absorción.

Cando o estómago está vacío a cantidade de alcol que pasa ao sangue é maior e de forma máis rápida.

As mulleres tardan máis en asimilar o alcol debido á menor graxa corporal e a menor cantidade de enzimas encargadas de metabolizalo.

Certas substancias como tranquilizantes ou hipnosedantes poden potenciar os efectos sedantes do alcol.

Durante as horas de sono a velocidade coa que se elimina o alcol é máis lenta.

A fatiga, a ansiedade, o estrés e outras enfermidades influen de maneira negativa no consumo.

ALCOL E ADOLESCENCIA

Durante a adolescencia, órganos como o fígado, o páncreas ou o cerebro atópanse en **pleno desenvolvemento**, por iso son moito máis sensibles aos efectos do alcol.

O alcol pode afectar ao Sistema Nervioso Central a distintos niveis e a zonas relacionadas coa memoria e o aprendizaxe.

O consumo de alcol aumenta as posibilidades de desenvolver na idade adulta un consumo abusivo ou unha dependencia alcohólica.

BINGE DRINKING

Consumo **rápido e intenso** de bebidas alcohólicas. Pode producir intoxicacións, así como desencadear alteracións cerebrais irreversibles, especialmente en adolescentes.

ELIMINACIÓN

O alcol é detectado no sangue 5 minutos despois de ser inxerido alcanzando un máximo nivel entre os 30 e 90 minutos.

Elimínase de forma lenta e constante polo fígado (90%), a ouriña, a sudoración e a respiración (10%). Pode ser detectado no sangue ata **12 horas despois**.

ALGÚNS DATOS

O alcol é a substancia **máis consumida** entre adolescentes.

A idade media de inicio no consumo sitúase nos **14 anos**.

As mulleres desenvolven tolerancia moito máis rapidamente que os homes e son máis sensibles aos seus efectos nocivos.

O alcol provoca a aparición de **condutas e prácticas sexuais de risco** (ETS e embarazos non desexados)