

# Alcohol

## MYTHS AND FACTS

**MYTH:** Alcohol gives you energy.

**FACT:** Alcohol is a depressant and can actually make you sleepy. It slows down your motor skills which control the way you think, speak, move and react.

**MYTH:** White wine or beer are good choices if I want a drink with less alcohol.

**FACT:** A glass of white or red wine, a bottle of beer, and a shot of whiskey or other distilled spirits all contain equivalent amounts of alcohol.

**MYTH:** An average mixed drink contains more alcohol than a beer.

**FACT:** A mixed drink with one shot of alcohol has the same total alcohol content as a 12 oz. bottle of beer or a 5 oz. glass of wine.

**MYTH:** Switching between beer, wine and liquor will make me drunker.

**FACT:** The level of blood alcohol content is what determines intoxication. Mixing types of drinks might make you sicker, but not drunker.

**MYTH:** Cold showers, fresh air, exercise or hot coffee help sober me up.

**FACT:** Only time will remove alcohol from the system. It takes the body approximately one hour to eliminate the alcohol in one drink.

**MYTH:** Everyone reacts to alcohol in the same way.

**FACT:** There are many factors that affect a person's reaction to alcohol—body weight, metabolism, gender, body chemistry, among others.

**MYTH:** Men and women of the same height and weight can drink the same amount.

**FACT:** Women are affected more rapidly because of their higher proportion of fat to lean muscle. They also have less of an enzyme that breaks down alcohol; and changes during their menstrual cycle can also affect absorption.

**MYTH:** It's an advantage to be able to hold your liquor.

**FACT:** People who drink heavily without becoming drunk have probably developed a tolerance for alcohol, which can lead to dependency.

**MYTH:** Eating breath mints will fool a police breath test.

**FACT:** Blood alcohol measurement devices gauge the alcohol content of the air in your lungs. Breath mints do not change the alcohol content.

**MYTH:** Eating certain foods before an evening of drinking will help keep me sober.

**FACT:** Alcohol that goes into your body will come out in some form or another. If you're eating a meal to be able to drink more, think again—that's a bad idea.

**MYTH:** If you can't taste the alcohol in a drink, it's not there.

**FACT:** Some mixers, such as fruit juices, can mask the taste of alcohol. Also, certain types of alcohol do not taste very strong, but the alcohol is still there.

**MYTH:** The worst thing that can happen is that I'll pass out and get a hangover.

**FACT:** Death can occur from drinking too much; this is known as alcohol poisoning. Another way alcohol can cause death is in alcohol-related accidents, such as drunk driving, falls and suicide.

**MYTH:** People pass out from drinking all the time. It's no big deal.

**FACT:** You pass out because of your body's inability to tolerate the amount of alcohol that you've had. The amount of alcohol it takes to make you pass out is dangerously close to the amount of alcohol it takes to cause death.

**MYTH:** The best thing to do for someone who is drunk is to let them sleep it off.

**FACT:** The fact is that a drunk person is helpless. Do not leave a drunk person alone. Stay with the person, check their breathing, check their skin temperature and frequently wake them. **IF YOU CANNOT WAKE THEM, CALL 911.**

**MYTH:** If my friend passed out, it's best not to call for help.

**FACT:** When someone passes out from drinking too much, they have consumed too much alcohol. They are suffering from alcohol poisoning and need immediate medical attention.

**MYTH:** A large quantity of alcohol does not affect my respiration and heart rate.

**FACT:** Alcohol is a depressant that affects both. In large quantities it can depress them to the point of stopping the heart and breathing, resulting in death.

**MYTH:** Vomiting is just a normal part of drinking.

**FACT:** Vomiting is not a normal response to alcohol intake, but an indication that a dangerous level of alcohol has been imbibed; and the body's response is to try to eliminate the poison.

**A standard drink is:**



**One drink = 12 oz. beer, 5 oz. wine, 1 1/2 oz. liquor**

# Alcohol

## MITOS Y HECHOS

**MITO:** Alcohol te da energía.

**HECHO:** Alcohol es un depresor y es mas te puede adormecer. Te disminuye las habilidades motoras las cuales controlan la manera que piensas, hablas, mueves y reaccionas.

**MITO:** El vino o la cerveza son buenas opciones si deseas una bebida con menos alcohol.

**HECHO:** Un vaso de vino rojo o blanco, una botella de cerveza, y un trago de whisky u otro licor destilado todos contienen cantidades equivalentes de alcohol.

**MITO:** Un bebida mixta promedio contiene más alcohol que una cerveza.

**HECHO:** Una bebida mixta con un trago de alcohol tiene el mismo contenido de alcohol que una botella de cerveza de 12 onzas o un vaso de vino de 5 onzas.

**MITO:** Cambiar entre cerveza, vino, y licor me embriaga mas.

**HECHO:** El nivel de contenido de alcohol en la sangre es lo que determina la intoxicación. Mezclar diferentes tipos de bebidas te pone mas enfermo pero no mas embriagado.

**MITO:** Duchas de agua fría, aire fresco, ejercicio, o café caliente me ayuda a ponerme sobrio.

**HECHO:** Solo el tiempo remueve el alcohol del sistema. Le toma al cuerpo aproximadamente una hora para eliminar el alcohol de una bebida.

**MITO:** Todas las personas reaccionan al alcohol de la misma manara.

**HECHO:** Hay muchos factores que afectan las reacciones de las personas al alcohol—el peso, metabolismo, genero, química corporal, entre otros.

**MITO:** Los hombres y las mujeres de la misma estatura y peso pueden tomar las mismas cantidades.

**HECHO:** Las mujeres son afectadas con más rapidez por su alta proporción de grasa a músculo delgado. Ellas también tienen menos de la enzima que desdobra el alcohol; cambios durante el ciclo menstrual también pueden afectar la absorción.

**MITO:** Es una ventaja poder beber sin embriagarte

**HECHO:** Las personas que beben mucho sin embriagarse probablemente han desarrollado tolerancia por el alcohol, lo cual puede llevar a volverse dependiente del mismo.

**MITO:** Mastica mentas engañara el test que da la policia.

**HECHO:** Los dispositivos para medir el alcohol lo hace del aire de tus pulmones. Las mentas no cambian el contenido de alcohol en tu cuerpo.

**MITO:** Comer ciertos alimentos antes de beber me ayudara a mantenerme sobrio.

**HECHO:** El alcohol que consumes se muestra de una manera u otra, así que piensa—eso es mala idea.

**MITO:** Lo peor que puede pasar es que pierda conciencia y tenga una resaca.

**HECHO:** La muerte puede ocurrir al tomar demasiado; esto es lo que se llama envenenamiento por alcohol. Otra manera en que el alcohol puede causar la muerte son los accidentes relacionados con alcohol, tales como manejar embriagado, caídas y suicidio.

**MITO:** Las personas pierden conciencia por beber todo el tiempo. No es malo.

**HECHO:** Pierdes conciencia por la inhabilidad de tu cuerpo para tolerar la cantidad de alcohol que has tomado. La cantidad de alcohol que has tomado esta peligrosamente cerca a la cantidad de alcohol que causa la muerte.

**MITO:** La mejor cosa que puedes hacer por alguien que esta embriagado es dejarlo que se duerma.

**HECHO:** La verdad es que una persona embriagada no se puede defender. No le dejes solo. Quédate con la persona y mira su respiración, mira la temperatura de su piel y despiértalos con frecuencia. **SI NO LOS PUEDES DESPERTAR, LLAMA AL 911.**

**MITO:** si mis amigos pierden conciencia, no debo pedir ayuda.

**HECHO:** Cuando las personas pierden conciencia por beber demasiado, han consumido demasiado alcohol. Están sufriendo de envenenamiento por alcohol y necesitan atención médica inmediata.

**MITO:** cantidades grandes de alcohol no afecta mi respiración o latidos cardiacos.

**HECHO:** Alcohol es un depresor y afecta los dos. En grandes cantidades puede llegar al punto de parar el corazón y la respiración resultando en la muerte.

**MITO:** Vomitar es solo una parte normal de tomar.

**HECHO:** Vomitar no es una reacción normal por el uso de alcohol, pero una indicación que cantidades peligrosas de alcohol se han consumido y la respuesta del cuerpo es que esta tratando de eliminar el veneno del sistema.

**Un trago promedio es:**



**12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino, 1 ½ onzas de licor**