

Alcohol

BOOZE, BUBBLY, COCKTAILS, DRINKS, BREW, JUICE

ALCOHOL goes by many names... and there are just as many ways to describe alcohol poisoning—being drunk, smashed, buzzed, plastered, trashed, loopy, out-of-it or high.

Whatever you call it, a few things remain the same. Alcohol is a powerful, addictive drug. The fact is that alcohol kills more people than all illegal drugs combined. And it is the most damaging and deadly of any drug besides nicotine, the drug in tobacco.

For most adults, it's fine to enjoy a drink. At the same time, we all need to look after our health and well-being. Being aware of the risks of alcohol use is key to good health.

Alcohol can give you headaches and make you sick to your stomach. Drinking alcohol confuses your brain, so you can make bad choices. When you drink too much you are more likely to have unsafe, unprotected sex and to become pregnant or to get sexually transmitted diseases. When you drink to excess you can more frequently get into fights and commit other crimes. Alcohol causes many problems and never helps to solve a problem.

If you are under-age, alcohol can cause trouble with parents, school, work and the law. Teenagers who drink have lower grades in school and can be arrested for purchasing, possessing or drinking alcohol.

WHAT IS A SAFE LEVEL OF DRINKING?

Low-risk drinking is limiting alcohol use to amounts that are unlikely to cause harm to yourself or others. Moderate, low-risk drinking is:

- Up to two drinks per day for men
- One drink per day for women and older people

Certain people should not drink at all:

- Women who are pregnant or trying to become pregnant
- People who plan to drive or engage in other activities that require alertness and skill—operating machinery, sports activities
- People taking certain over-the-counter or prescription medications
- People with medical conditions that can be made worse by drinking
- Recovering alcoholics
- People under the age of 21

WHAT IS A STANDARD DRINK?

Twelve grams of pure ethanol is one drink—and that equals one standard serving:



DRINKING TOO MUCH

Drinking too much can have these short-term effects:

- Hangovers
- Slower reaction times and poor motor coordination
- Blurry or double vision
- Nausea and vomiting
- Slowed heart and breathing rate
- Reduced blood pressure
- Anxiety, restlessness
- Memory loss
- Coma
- Potentially fatal alcohol poisoning

Long-term heavy drinking can cause major and permanent damage to your body. The damage caused depends on many things, including the severity of the abuse, as well as the your gender and age.

Men are more likely than women to develop an alcohol abuse or dependence problem. Even though women make up only a third of problem drinkers, they have more alcohol-related diseases. Women experience greater physical damage after fewer years of heavy drinking and those diseases progress more quickly.

Alcohol is especially dangerous for young people. Studies have shown shrinkage in an area of the brain that is responsible for memory and learning. Heavy drinking can also interfere with muscle and bone growth.

Mixing alcohol with other drugs, including acetaminophen (Tylenol), heroin, cocaine and barbiturates doubles the damaging effects of alcohol.

CONSEQUENCES OF HEAVY DRINKING

There's no getting away from it—heavy drinking, especially on a regular basis, can lead to serious health problems, including:

- Alcohol dependence or alcoholism
- Sexual difficulties, including impotence
- Liver damage
- Pancreas damage such as pancreatitis or pancreatic cancer
- Stomach disorders, such as ulcers, gastritis, etc.
- Mood changes
- Brain damage including memory loss or dementia
- Certain types of cancer
- Bone damage, such as osteoporosis
- Anxiety, stress, depression, poor concentration
- Increased risk of heart disease and stroke

The most serious immediate consequence of heavy drinking is **ALCOHOL POISONING**—a severe and potentially deadly reaction to an alcohol overdose. When you consume excessive amounts of alcohol, the brain is deprived of oxygen and the struggle to deal with an overdose of alcohol and lack of oxygen will eventually cause the brain to shut down the voluntary functions that regulate breathing and heart rate.

Alcohol poisoning can cause death. If a person has consumed large quantities of alcohol in a short period of time, symptoms of alcohol poisoning to watch for include: vomiting; unconsciousness; cold; clammy, pale, or bluish skin, and slow or irregular breathing. If you are with someone who experiences these symptoms, do not leave them alone. Keep this person awake and **CALL 911**

NEVER DRINK WHILE PREGNANT

Drinking any alcohol while pregnant can cause severe, permanent damage to the child. A pregnant woman must not drink any alcohol.

SOURCES: NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE, NATIONAL INSTITUTE ON ALCOHOL ABUSE AND ALCOHOLISM, NATIONAL HIGHWAY TRAFFIC SAFETY ADMINISTRATION

For more information call 303.369.0039 x245
www.improvinghealthcolorado.org



Alcohol

TRAGOS, JUGOS, AGUARDIENTE

El **ALCOHOL** causa la muerte a más personas que todas las drogas ilegales juntas. Es la droga más dañina y mortal aparte de la nicotina, la droga que se encuentra en el tabaco.

Para la mayoría de los adultos, esta bien disfrutar de un trago. Al mismo tiempo, debemos cuidar de nuestro bienestar y salud. Estar consiente de los riesgos del uso de alcohol es fundamental para una buena salud.

Alcohol puede causarte dolor de cabeza y hacerte doler el estomago. Tomar alcohol confunde tu cerebro, y puedes tomar malas decisiones. Cuando tomas demasiado estas mas predispueto a tener sexo sin protección y quedar embarazada o contagiarte con enfermedades de transmisión sexual. Sin mencionar que cuando tomas demasiado puedes meterte en peleas y cometer otros crímenes con frecuencia. Alcohol causa muchos problemas y bebiendo no resuelves nada.

Si eres menor de edad, el alcohol puede causar problemas con tus padres, escuela, trabajo y con la ley. Los adolescentes que toman tienen notas bajas en la escuela y pueden ser arrestados por comprar o poseer alcohol.

¿CUÁL ES UN NIVEL SEGURO AL BEBER?

Berber con bajos riesgos es limitar el uso de alcohol a cantidades que no posen daño a tí u otros. Berber con moderación es:

- 2 bebidas al día para los hombres
- Una bebida al día para las mujeres y personas mayores

Algunas personas no deben tomar de ninguna manera:

- Mujeres en embarazo o que quieren quedar en embarazo
- Personas que planean manejar o hacer actividades que requieren estar alerta y enfocado, operadores de maquinaria, o actividades deportivas
- Personas que están tomando medicinas prescriptas
- Alcohólicos en recuperación
- Menores de 21 años de edad

¿CUÁL ES UN TRAGO PROMEDIO?

12 gramos de etanol puro hace un trago y esto es el equivalente a una porción promedio:



BEBER DEMASIADO

Berber demasiado tiene efectos de corto tiempo:

- Resacas
- Reacciones lentas y mala coordinación motora
- Visión doble y borrosa
- Nausea y vomito
- Latidos cardiacos y respiración lenta
- Muerte por paro respiratorio
- Reducción de la presión sanguínea
- Ansiedad, agitación
- Perdida de memoria
- Coma
- Envenenamiento potencial por alcohol

El consumo prolongado de alcohol puede causar problemas permanentes a tu cuerpo. El daño causado depende de muchas cosas, incluyendo la severidad del abuso, como también tu edad y tu género.

Es probable que los hombres desarrollen un problema de abuso o dependencia en el alcohol. Aunque las mujeres solo cuentan por una tercera parte del problema, ellas experimentan mas enfermedades relacionadas con el alcohol que los hombres. Las mujeres experimentan problemas físicos mayores después de unos años de beber y las enfermedades progresan con mayor rapidez.

Alcohol es especialmente peligroso para los jóvenes. Estudios recientes muestran reducción de áreas del cerebro que son responsables por la memoria y el aprendizaje. Berber demasiado también puede interferir con el crecimiento de músculos y huesos.

Mezclar alcohol con otras drogas, incluyendo acetaminofen (Tylenol), heroína, cocaína, y barbitúricos dobla los nocivos efectos.

CONSECUENCIAS DE BEBER DEMASIADO

No hay manera de evitar el peligro, tomar demasiado especialmente con regularidad puede llevar a problemas de salud serios, incluyendo:

- Dependencia de alcohol y alcoholismo
- Dificultades sexuales incluyendo impotencia
- Daño del hígado
- Desordenes estomacales, tales como úlceras, gastritis, etc.
- Cambios de animo
- Daño cerebral incluyendo la perdida de la memoria
- Cierta tipo de cáncer
- Daño en los huesos tal como osteoporosis
- Ansiedad, estrés, depresión, poca concentración
- Aumento del riesgo de problemas cardiacos y de sufrir una apoplejía

La consecuencia más seria de beber demasiado es **EL ENVENENAMIENTO POR ALCOHOL**—una severa y potencial reaccion mortal a una sobredosis de alcohol. Cuando consumes cantidades excesivas de alcohol, el cerebro se priva de oxígeno. El esfuerzo de lidiar con sobredosis de alcohol y falta de oxígeno causa que el cerebro pare las funciones que regulan la respiración y los latidos cardiacos.

El envenenamiento por alcohol, puede causar la muerte. Síntomas de envenenamiento por alcohol incluyen: vomito, perdida del conocimiento, frío, sudoroso, palidez, la piel se pone azulosa y la respiración lenta e irregular (menos de ocho respiros por minuto o 10 o mas segundos entre respiros). Si estas con alguien que presenta estos síntomas no los dejes solos y llama **AL 911**.

NUNCA BEBAS CUANDO DURANTE EL EMBARAZO

Tomar cualquier cantidad de alcohol mientras estas en embarazo puede causar daño severo y permanente al niño. Una mujer en embarazo nunca debe tomar alcohol.