

# ¿Quieres ser el que lo sabe todo sobre el alcohol? Díselo a tus amigos/as:



- **El alcohol es considerada una droga** porque es una sustancia que introducida en el organismo es capaz de actuar sobre el sistema nervioso central, provocando una alteración física o psíquica, con capacidad de cambiar el comportamiento de la persona; altera el estado de ánimo, la percepción y el funcionamiento cerebral, produce tolerancia (es decir necesidad de mantener el consumo para evitar malestar), dependencia y el consiguiente «mono» (síndrome de abstinencia).
- **El alcohol es una droga depresiva.** Esto significa que hace más lento el funcionamiento del sistema nervioso central al bloquear los mensajes que intentan llegar al cerebro. Es lo que altera las emociones, los movimientos, la vista y el oído.
- **Puede parecer que la bebida te hace más «interesante»**, pero los cambios que ocasiona el alcohol en el sistema nervioso pueden llevar a que una persona haga tonterías o cosas vergonzantes. Los jóvenes que beben alcohol tienen más probabilidades de involucrarse en peleas y tener accidentes que los que no beben. La bebida también produce mal aliento, y a nadie le gusta tener una resaca.
- **La investigación científica ha demostrado los riesgos y daños para la salud que provoca su consumo** a nivel físico, psicológico o social, aunque éstos pueden ser diferentes.
- **Debido a que el alcohol puede ocasionar tantos problemas a tu salud**, en muchos países del mundo, incluida España, está prohibido que los menores de 18 años compren y beban alcohol. Si bebes alcohol podrían multarte a ti o a los que te lo han vendido o proporcionado.
- **Dentro de poco puede ser que tus amigos te animen a beber y puede ser difícil resistirse a su insistencia.** Cada persona debe encontrar su forma de rechazar el alcohol. Para unas es más fácil decir que «no» sin dar ninguna explicación; para otras puede ser mejor expresar sus motivos. Tú ¿qué es lo que harás?:
  - No, gracias.
  - No tengo ganas.
  - No acostumbro a beber. No me gusta.
  - ¿A mi me hablas?. Olvídate.
  - ¿Porqué sigues insistiendo si ya te dije que no?.
- **Si pasas del alcohol ligarás mejor**, estarás más seguro/a de ti mismo/a, lo pasarás mejor haciendo lo que te gusta como deportes, jugar con el ordenador, leer, estar con amigos/as, escuchar música, ...