

DÍA MUNDIAL SIN ALCOHOL

CORTOMETRAJE Y REPARTO DE CÓCTELES SIN ALCOHOL

¡¡NO TE LO PIERDAS!!

¡¡HAY OTRA ALTERNATIVA!!

VIERNES 13 DE NOVIEMBRE A LAS 18:00H
LUGAR: PLAZA VIRGEN DEL ROCÍO DE ALMONTE



PREVENCIÓN DEL ALCOLISMO:

La prevención debe iniciarse en la adolescencia o incluso antes. La recomendación es no beber nada de alcohol antes de la edad adulta.



Para prevenir el consumo de alcohol es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Informar a través de charlas informativas y otras fuentes a los adolescentes las consecuencias del consumo de alcohol.
- Dotar a los adolescentes de las habilidades y estrategias necesarias para eliminar los posibles factores de riesgo.
- Transmitir valores e informar en el núcleo familiar.
- Practicar distintas actividades de ocio y tiempo libre que no se encuentren relacionadas con el alcohol.
- Realizar ejercicio físico diariamente.
- Trabajar con los/as padres/madres para que ellos sean partícipes directos en esa prevención.
- Evitar compañías y lugares que normalmente inducen al consumo de alcohol.
- Evitar eventos donde es clara la obligación de consumir alcohol.

¿CÓMO PREVENIR POSIBLES RECAIDAS?

- Solicitar ayuda psicológica.
- Evitar el contacto con personas consumidoras.
- No frecuentar lugares de consumo.
- No tener bebidas alcohólicas en el hogar.



“ELIGE LIBREMENTE”



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD



ayuntamientoalmonte

DÍA MUNDIAL SIN ALCOHOL

15 de noviembre

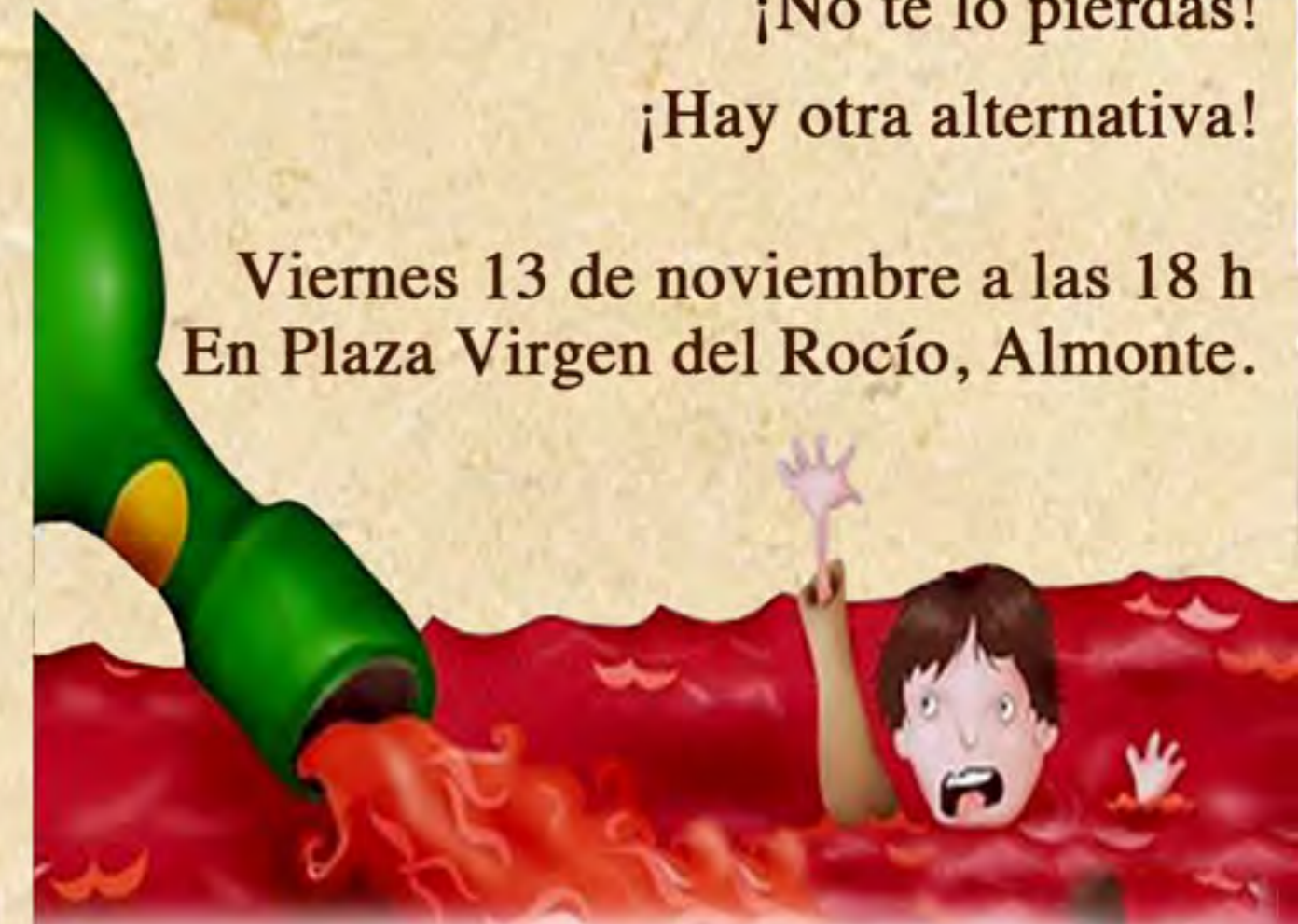


Cortometraje y reparto de cópteles sin alcohol

¡No te lo pierdas!

¡Hay otra alternativa!

Viernes 13 de noviembre a las 18 h
En Plaza Virgen del Rocío, Almonte.



ayuntamientoalmonte

ALCON



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD



ESTADÍSTICAS:

El consumo de alcohol es un factor causal en más de 200 enfermedades y trastornos. El alcoholismo, está asociado con el riesgo de desarrollar problemas de salud físicos, psíquicos e importantes enfermedades tales como enfermedades cardiovasculares, traumatismos derivados de la violencia y los accidentes de tránsito, cirrosis hepática y algunos tipos de cáncer.



Cada año se producen 3,3 millones de muertes en el mundo debido al consumo nocivo de alcohol, lo que representa un 5,9% de todas las defunciones, de las cuales 320.000 son jóvenes de 15-29 años. La edad de inicio en el consumo de esta “droga legal” es cada vez más temprana.



LA ENFERMEDAD DEL ALCOHOLISMO:

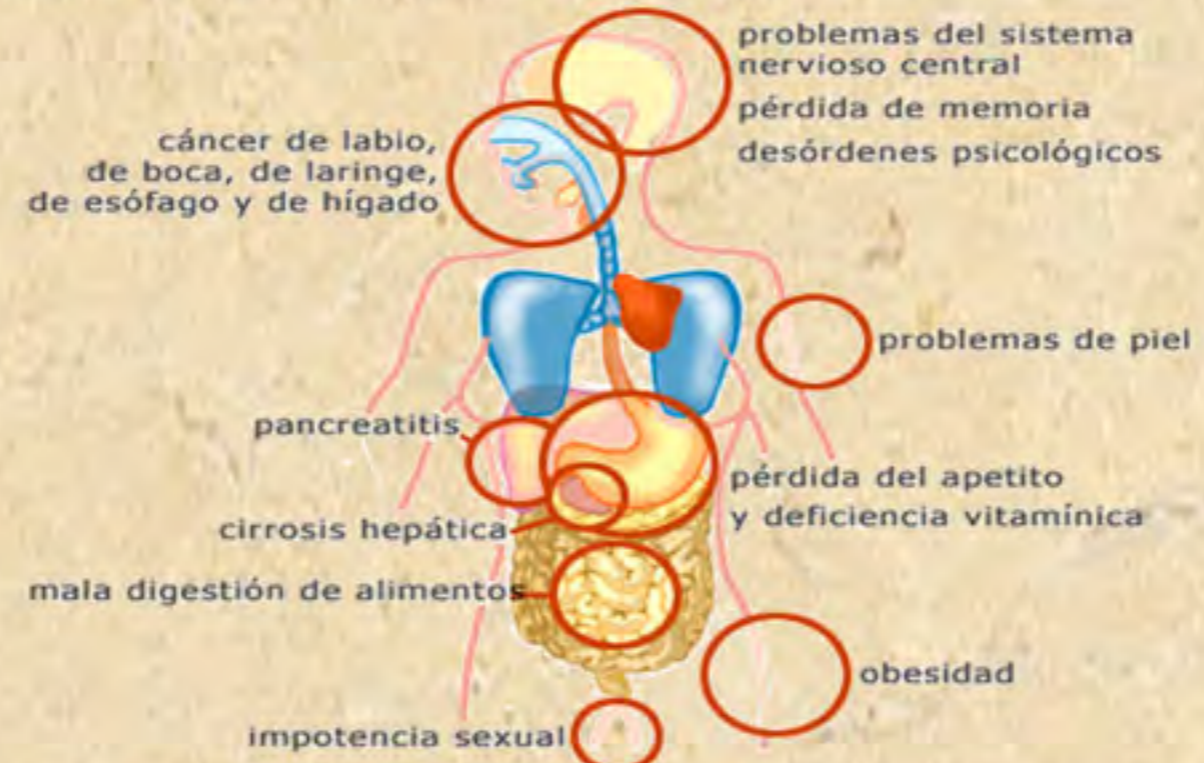
El alcoholismo es la consecuencia del consumo abusivo de alcohol, el cual genera una dependencia bastante importante:

El alcoholismo o dependencia al alcohol produce **efectos** como:

- **Ansia:** una fuerte necesidad de beber
- **Pérdida de control:** incapacidad para dejar de beber una vez que se comenzó
- **Dependencia física:** síntomas de abstinencia, tales como náuseas, sudoración o temblores
- **Tolerancia:** la necesidad de beber cantidades de alcohol cada vez mayores para poder sentir el mismo efecto



Las **consecuencias** del consumo concentrado de alcohol son crónicas y agudas y se perciben tras el consumo de alcohol durante un periodo prolongado.



EFFECTOS ADVERSOS DEL ALCOHOL

Consecuencias físicas más importantes:

- Problemas cardiovasculares
- Cirrosis hepática
- Cáncer
- Impotencia sexual
- Embarazos prematuros



Consecuencias psíquicas:

- Lagunas de memoria
- Depresiones mentales
- Delirium tremens (alucinaciones)
- Suicidio



Consecuencias sociales:

- Maltrato físico y psicológico
- Aislamiento social
- Accidentes
- Pérdida de trabajo

