

ELS 8 MITES SOBRE EL CONSUM D'ALCOHOL

1

El tabac i l'alcohol no són drogues

Encara que siguin substàncies legals, es consideren drogues perquè actuen sobre l'organisme i provoquen diferents efectes negatius i tenen la capacitat de generar tolerància i dependència.

2

Beure alcohol només els caps de setmana no comporta riscos

Un consum elevat d'alcohol, tot i que sigui de forma puntual, pot ocasionar un dany important per a la pròpia salut (per exemple un coma etílic) i un augment del risc de patir altres problemes ja que està associat a altres conductes de risc com la conducció sota els efectes de l'alcohol i les pràctiques sexuals sense protecció.

3

L'alcohol ajuda a entrar en calor

Inicialment, el consum d'alcohol dilata els vasos sanguinis i genera certa sensació d'escalfor. Però, a la llarga, aquest efecte provoca una pèrdua més ràpida del calor corporal.

4

Si he begut massa i em prenc un cafè, estaré en condicions de conduir

Només el temps permetrà que el teu cos elimini l'alcohol consumit. Un cafè et pot posar tens, però no et mantindrà alerta ni restaurarà els sentits que ja van ser afectats pel consum d'alcohol.

5

Beure alcohol ajuda a lligar

En un inici pot donar sensació d'eufòria i desinhibició. Això fa que es perdi la vergonya a l'hora de parlar, ballar, tenir relacions sexuals, etc. No obstant això, com que es té una percepció distorsionada de la realitat, pot ser que es facin coses que no es farien en un estat més lúcid: tenir relacions sexuals sense protecció, lligar amb algú que potser no ens interessa, etc.

6

Vomitar accelera l'eliminació d'alcohol a la sang

Ni vomitar, ni refrescar-se, ni prendre cafè serveixen per eliminar l'alcohol més de pressa. Tot i que pot fer que la persona se senti més desperta, no l'ajudarà a eliminar l'alcohol o millorar les habilitats psicomotores.

7

Resistir bé l'alcohol NO indica fortalesa i control

El fet de resistir els efectes de l'alcohol no significa que una persona sigui més forta. En canvi, pot indicar que el seu cos està acostumat a l'alcohol i que cada vegada en necessita més quantitat per obtenir els mateixos efectes. Això pot ser l'inici d'un procés de dependència de l'alcohol.

8

Existeix un període de l'embaràs en el que es pot consumir alcohol

Qualsevol moment pot afectar el fetus, tot i que els tres primers mesos de la gestació és quan és més vulnerable als agents tòxics. És en aquest període quan té lloc el desenvolupament dels òrgans.