

# !TÚ DECIDES!... <sup>1</sup>

Mtra. Martha Leticia Salazar Garza.

Dra. Kalina Isela Martínez Martínez.<sup>2</sup>

Mtra. Gabriela Mariana Ruiz Torres

<sup>1</sup> La información contenida en esta guía es responsabilidad de los autores y no necesariamente refleja la opinión de las instituciones a las que están afiliados.

<sup>2</sup> Correspondencia: Dra. Kalina Isela Martínez. Profesora e investigadora de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, Departamento de Psicología. Av. Universidad Núm. 940. Cd. Universitaria, C. P. 20080. Aguascalientes, Ags.



## 1. Una fiesta

Carlos es un chico de 15 años que llega a una fiesta con sus amigos. Él nunca ha tomado, mientras que algunos de sus amigos sí lo han hecho.

En la fiesta... Andrés se acerca a Carlos que se encontraba con un grupo de amigos y dice...



Dos horas después...





## 2. ¿Qué es el alcohol?

---

- **El alcohol es la droga legal que más se consume en el mundo. Se obtiene de la fermentación y destilación de diversos granos, frutos y plantas, y se encuentra en diferentes cantidades dentro de las bebidas**
- **El alcohol se encuentra en todas las bebidas, como la cerveza, el tequila, pulque, brandy, ron o el vino de mesa**
- **El alcohol como otras drogas, tiene efectos que inicialmente te parecen placenteros, como el relajarte, divertirse con tus amigos u olvidar tus problemas. Pero, también tiene efectos desagradables, como la cruda, el regaño de tu papás, gastar dinero de más, entre otras. Por ello, es importante que conozcas algunas otras cosas relacionadas con el consumo de alcohol, que te pueden ser útiles**

## 3. ¿Todos los jóvenes toman alcohol?

---

La mayoría de los jóvenes de tu edad no toman alcohol, y los pocos que lo hacen, ingieren una o dos cubas o cervezas por ocasión, otro grupo muy reducido toma en exceso (más de tres cubas o cervezas por ocasión) incluyendo hombres y mujeres. Como puedes ver, son muy pocos los jóvenes que toman y sobre todo muy pocos quienes lo hacen en exceso.

En ocasiones creemos que la mayoría de los chavos (as) de nuestra edad beben alcohol, esto se debe a que posiblemente nuestros amigos lo hacen y pensamos que todos toman de la misma manera.

## 4. ¿Por qué es importante no tomar alcohol?

---

El tomar alcohol puede ponerte en riesgo de desarrollar problemas. En la siguiente historia se describen algunas consecuencias que pueden presentarse:



En una charla, tres chicos platican acerca de los efectos que han experimentado cuando toman:



La fiesta continúa y Luis sigue tomando, ha comenzado a bailar, se siente muy alegre y platica con todos los de la fiesta.

Después de un rato...





Al día siguiente:



Como te puedes dar cuenta los jóvenes comienzan a tomar alcohol por curiosidad, por experimentar sensaciones nuevas y muchas veces son invitados por los amigos. Cuando experimentan algunos beneficios por tomar continúan haciéndolo, como en el caso de Luis que se sentía más alegre, pero, hay otras consecuencias que es importante considerar. Por ejemplo, al día siguiente tenía cruda, le dolía el estómago y además no recordaba que había hecho la noche anterior.

## 5. ¿Qué más puede pasar si tomo alcohol?

Es probable que creas que tomar alcohol sólo tiene beneficios y que perjudica únicamente a las personas que tienen mucho tiempo bebiendo. Pero no siempre las consecuencias negativas de ingerir alcohol se presentan mucho tiempo después, sino que algunas ocurren casi de inmediato, como podrás apreciar a continuación:



- **Peleas con tus papás o con amigos**



- **Cruda**



- **Accidentes, por manejar después de tomar o bien porque quien va manejando había tomado**

- **Problemas con tu familia**
- **Problemas con la policía**
- **Problemas escolares o en el trabajo**
- **Relaciones sexuales sin protección o sin desearlas**

También, existen otras consecuencias en las que generalmente no se piensa, debido a que se presentan a un largo plazo. Algunas de éstas pueden ser:

- **Perdida de control (se toma aunque no se quiera hacer)**
- **Síntomas como: mareos, vómitos, temblores o cansancio**
- **Abandono del hogar, escuela o trabajo**
- **Descuido de obligaciones**
- **Problemas de salud en las siguientes partes del cuerpo:**



- **Cerebro: pérdida de memoria, confusión, alucinaciones**
- **Corazón: presión elevada, pulso irregular**
- **Estomago: úlcera, inflamación, cáncer, sangrado**
- **Hígado: hepatitis, cirrosis**
- **Páncreas: inflamación**
- **Genitales: impotencia sexual**



## 6. ¿Qué puedo hacer para no tomar alcohol?

Lee con cuidado la siguiente historia:

Erika llega a una fiesta en donde sus amigos están muy divertidos festejando el cumpleaños de uno de ellos. En cuanto llega Erika le sirven lo mismo con el fin de que se "empareje..."

**Luis:** ¿Qué pasó Erika?, ¿por qué tan tarde?

**Erika:** Mis papás llegaron más tarde y no podía salirme sin verlos.

**Oscar:** ¡¡¡ Erika!!!, ya vamos en la tercera ronda de chelas y tu nada que apareces.

**Luis:** Toma, te traje la primer chela para que no te quedes atrás.

**Erika:** No gracias, no tengo ganas de tomar chelas, prefiero un refresco.

**Oscar:** ¡No manches Erika!, ¡que mala onda!, ni por que es cumpleaños de tu mejor amiga.

**Erika:** Gracias, pero no quiero beber.

**Luis:** Ok, ya entendí el mensaje, entonces te traigo un refresco.

Como puedes observar, en ocasiones los jóvenes deciden NO TOMAR EN ABSOLUTO, aún y cuando el alcohol esté disponible y tengan toda la posibilidad de tomar. ¿Cómo lo hacen?

En este caso, las personas ponen en práctica estrategias para NO TOMAR ALCOHOL, las que consisten en acciones que la persona hace para evitar beber alcohol en una situación en particular. Una de las principales situaciones en las cuales los jóvenes como tú inician con el consumo de alcohol, es cuando están pasando un buen rato con sus amigos. Algunas de las estrategias que puedes utilizar para no tomar cuando estás en una reunión con tus cuates son:

- **Respetas tu decisión de NO TOMAR, no hagas lo que los demás quieren**
- **Ante la invitación, decir NO con seguridad**
- **CAMBIA EL TEMA DE CONVERSACIÓN, al momento de la invitación**
- **Si siguen insistiendo en que tomes, repíteles que NO QUIERES TOMAR**
- **Pregunta por las BEBIDAS SIN ALCOHOL que hay en la reunión**
- **SUGIERE JUEGOS en los que no se tome alcohol**



- **PLATICAR con algún amigo o familiar sobre lo que les ocurre**
- **DETENERSE un tiempo a PENSAR EN LO QUE LES PASA**
- **Piensen en COMO PUEDEN RESOLVER LA SITUACION**
- **SE DESAHOGAN llorando, escuchando música o escribiendo**
- **Hacen cosas para RELAJARSE como: caminar, jugar o hacer ejercicio**
- **SE ALEJAN de los lugares donde hay alcohol o cualquier otra droga**



## 7. ¿Qué puedo hacer si ya comencé a tomar?

Si tú ya has iniciado el consumo de alcohol, es importante hacer un recuento de cuánto has tomado en los últimos tres meses, para esto puedes usar un calendario y así recordar más fácilmente los días en que consumiste. Debes registrar en el calendario los días y la cantidad de copas o tragos estándar que tomaste. Así, podrás observar el número de días que te has mantenido sin ingerir alcohol, así como la cantidad máxima y mínima que has llegado a tomar, lo que te ayudará a conocer cuánto tiempo pasas bebiendo y si lo estás haciendo de manera excesiva.

Pero, ¿qué es una copa o trago estándar? Por copa o trago estándar nos referimos a las diferentes presentaciones de bebidas que contienen aproximadamente las mismas cantidades de alcohol (12 gr), así tenemos que:





Una cerveza de lata	= 1 TRAGO ESTÁNDAR
Una cerveza de botella (355 mL)	
Una copa de vino tinto	
Un caballito de tequila	
Una cuba con 10 mL de destilados	

Si al registrar tu consumo te das cuenta que casi siempre bebiste tres o más tragos estándar en los últimos meses, es muy importante que platicues con algún profesor o profesional de la salud para que puedas identificar si te ocasiona problemas y te ayude a solucionarlo.

## 8. Para finalizar...

Recuerda que el alcohol es una droga y puede ocasionarte consecuencias a muy corto plazo. Tú eres el único que puede decidir si quiere tomar o no, los cuates de verdad sabrán respetar tu decisión. Pon en práctica las alternativas que te sugerimos para no tomar y no arriesgarte.

**Recuerda que: LA DIVERSIÓN ES SALUD**

Si después de seguir las recomendaciones de este folleto, consideras que no es suficiente para mantener tu decisión de no beber alcohol, te recomendamos que te dirijas a:

Programa de Intervención Breve para Adolescentes que Inician el Consumo de Alcohol y otras Drogas.

En el D. F.: (55) 56-58-39-11

En Aguascalientes: (449) 910-84-91



<b>TABLA DE CONTENIDOS</b>	<b>PÁGINA</b>
1. Una fiesta	<b>2</b>
2. ¿Qué es el alcohol?	<b>3</b>
3. ¿Todos los jóvenes toman alcohol?	<b>3</b>
4. ¿Por qué es importante no tomar alcohol?	<b>3</b>
5. ¿Qué más puede pasar si tomo alcohol?	<b>5</b>
6. ¿Qué puedo hacer para no tomar alcohol?	<b>7</b>
7. ¿Qué puedo hacer si ya comence a tomar?	<b>8</b>
8. Para finalizar	<b>9</b>