

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA ALCOHOL



EL ALCOHOL ES UN TIPO DE DROGA QUE AFECTA EL CEREBRO Y EL CUERPO

TIPOS DE ALCOHOL

Cerveza ~ 5% de alcohol
Vino ~ 12% de alcohol
Licores ~ 40-50% de alcohol



EFFECTOS EN EL CUERPO

El alcohol interrumpe las vías de comunicación del cerebro, lo que provoca cambios en el estado de ánimo y el comportamiento, dificultad para pensar con claridad y pérdida de equilibrio.

EFFECTOS EN LOS CEREBROS EN DESARROLLO

El alcohol puede interrumpir el desarrollo del cerebro, debilitar la memoria y el aprendizaje, y aumentar el riesgo de desarrollar dependencia más adelante en la vida.



RIESGOS DEL ALCOHOL PARA LA SALUD

Riesgos a corto plazo:

- **Accidentes:** Mayor riesgo de accidentes y lesiones debido a la falta de coordinación.
- **Violencia:** Mayor probabilidad de involucrarse en violencia o conductas riesgosas.

Riesgos a largo plazo:

- **Enfermedades crónicas:** Enfermedad del hígado, problemas cardiovasculares, cáncer.
- **Salud mental:** Mayor riesgo de depresión y ansiedad.



FORMAS SALUDABLES DE LIBERAR DOPAMINA



Hacer ejercicio



Tomar luz del sol



Pasar tiempo con amigos o familia



Practicar un pasatiempo



Comer un refrigerio balanceada



Leer o escribir en un diario

ALCOHOL



JOIN TOGETHER NORTHERN NEVADA

This publication was supported in whole or in part by the Nevada State Department of Health and Human Services from Substance Abuse Prevention, Treatment, and Recovery Services SAPP Grant. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Department nor Substance Abuse Prevention, Treatment, and Recovery Services Block Grant.



Join Together Northern Nevada



REFERENCIAS

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). (2023). <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-effects-health/what-standard-drink>.
National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). (2024). <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-effects-health/alcohol-effects-body>.
National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). (2022). <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/underage-drinking>.
Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024). <https://www.cdc.gov/alcohol/underage-drinking/index.html>.
National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). (2023). <https://www.cdc.gov/alcohol/underage-drinking/index.html>.
AddictionResource. Effects of Alcohol: What Does Alcohol Do to Your Body? (2024). <https://addictionresource.com/alcohol/effects/>

LISTA DE RECURSOS

Find a Treatment Facility: <http://findtreatment.gov>
National Treatment Hotline: 1-800-662-4357
Crisis Support Services: Call 988 or Text "care" to 839863
Reno ASAP Alcohol and Drug Services: 620-665-6446
Join Together Northern Nevada: 775-324-7557
Nevada State Opioid Response: <http://nvopioidresponse.org>
Northern Nevada HOPES: 775-786-4673
The Life Change Center: 775-355-7734
Washoe County Human Services: 775-785-8600
Quest Counseling & Consulting: 775-786-6880
Vitality: 775-322-3668
Willow Springs: 1-800-448-9454