

8 FALSOS MITOS DEL ALCOHOL

MITO

REALIDAD

1

El consumo de alcohol es beneficioso

NO, cualquier consumo puede implicar un riesgo. Lo más beneficioso es no consumir alcohol. El alcohol o las bebidas alcohólicas contienen etanol, una sustancia psicoactiva y tóxica que puede causar dependencia. El consumo de alcohol, **incluso en niveles bajos, conlleva riesgos para la salud**, la mayoría de los daños relacionados con el alcohol provienen de un consumo excesivo de alcohol, ya sea episódico o continuo.

2

El alcohol facilita las relaciones sexuales

Al contrario, el consumo de alcohol puede dificultar y hasta impedir mantener las relaciones sexuales plenas. Además **puede llevar a mantener relaciones de riesgo**.

3

El alcohol es bueno para el corazón

Los estudios ponen de manifiesto que **incluso pequeñas cantidades de alcohol pueden hacer que aumente el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares**, tales como: **enfermedades coronarias, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardiaca, cardiopatía hipertensiva, fibrilación auricular y aneurisma**. Hasta la fecha no se ha encontrado ninguna correlación fiable entre el consumo moderado de alcohol y un menor riesgo de enfermedades cardiacas.

4

Algunas bebidas alcohólicas son mejores que otras

NO, los estudios científicos muestran que **no hay diferencias entre los distintos tipos de bebidas alcohólicas**. Por lo tanto **no se puede recomendar ninguna de ellas**.

Más Información



RECUERDA: Ninguna forma de consumo de alcohol está exenta de riesgos. Incluso un nivel bajo de consumo de alcohol conlleva riesgos y puede causar daños

Plan General de Actividades Preventivas 2024



8 FALSOS MITOS DEL ALCOHOL

MITO



REALIDAD



5

Beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños en el organismo

El consumo de alcohol siempre produce daño. Hay patrones de consumo más dañinos: la cantidad (a mayor cantidad, mayor daño) y la intensidad (misma cantidad consumida en menos tiempo, mayor daño). **El consumo de fin de semana, produce daños**, si además es en cantidad y de atracción, mayor daño.

6

El alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio y a estar más animado y en forma

El consumo abusivo de alcohol hace perder el control sobre las emociones y sentimientos. Tras una breve sensación de bienestar, si se está triste o deprimido, esta situación se agudiza. **Asimismo, se produce una mayor fatiga física y más sueño; también se pierde fuerza y coordinación.**

7

El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío

El alcohol produce una sensación momentánea de calor al dilatar los vasos sanguíneos y dirigir la sangre hacia la superficie de la piel, pero en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuye y se siente más frío. Por eso, en situaciones de embriaguez hay que abrigar y proporcionar calor a la persona y nunca intentar espabilarla con duchas frías.

8

El alcohol es un alimento

El alcohol engorda pero no alimenta.

Aumenta la producción de grasa en el organismo. Su consumo **incrementa el riesgo de numerosas enfermedades, hepáticas, cardíacas**, diferentes tipos de **cáncer**, así como **depresión y ansiedad**, entre otras. Incluyendo el riesgo del **alcoholismo**.

