
LA VERDAD SOBRE EL
ALCOHOL
vidasindrogas.org

# POR QUÉ SE PRODUJO ESTE FOLLETO

Hoy en día se oye hablar mucho de las drogas: en la escuela, en la calle, en internet y en la televisión. Algunas cosas son verdad, algunas no.

Lo que puede que no sepas es que gran parte de lo que oyes sobre las drogas en realidad proviene de aquellos que las venden. Los extraficantes han dicho que les habrían dicho a las personas cualquier cosa para hacer que compraran drogas.

Pero ¿qué pasa con el alcohol? ¿Es realmente una droga? Después de todo, es legal, es parte de la vida social y algunos doctores incluso recomiendan beber pequeñas cantidades de alcohol.

En las encuestas que realizamos, el alcohol apareció en la parte superior de la lista de sustancias que los jóvenes dicen que es más probable que consuman y que consideran un problema. Debido a que toma tantas vidas de jóvenes (más que todas las otras drogas combinadas), es la sustancia que más preocupa a los padres.

Necesitas los hechos reales y la verdad sobre las drogas para poder tomar una decisión informada sobre ellas. Por eso hemos preparado este folleto, para ti.

Tu opinión es importante para nosotros, así que haznos saber lo que piensas acerca de este folleto. Visítanos en **VidaSinDrogas.org** y envíanos un correo electrónico a **info@drugfreeworld.org**.

# ¿Qué Es el Alcohol?

El alcohol *es* una droga.

Clasificado como un depresivo, el alcohol deteriora el sistema nervioso central, lo que lleva a funciones más lentas en el cuerpo. Esto resulta en dificultad para hablar, movimiento inestable, percepciones distorsionadas y una incapacidad para reaccionar con rapidez.

En cuanto a cómo esto afecta a la mente, el alcohol reduce la habilidad de una persona para pensar racionalmente y distorsiona su juicio.

La cantidad de alcohol consumido determina su impacto. Muchas personas beben alcohol por sus efectos estimulantes, como una cerveza o un vaso de vino para "relajarse". Sin embargo, a medida que alguien bebe más alcohol, experimenta sus propiedades depresivas y comienza a sentirse mentalmente nublado o pierde coordinación y control.

La sobredosis de alcohol puede causar reacciones depresivas graves: incapacidad para sentir dolor, vómitos (una respuesta a la toxicidad), inconsciencia, coma o incluso la muerte. Estos efectos dependen de la cantidad y velocidad del consumo de alcohol.

Hay diferentes tipos de alcohol. El alcohol etílico (etanol), el único alcohol que se usa en las bebidas, se crea mediante la fermentación, un proceso químico en el que la levadura descompone ciertos ingredientes alimenticios, como granos o frutas, para producir alcohol.



# Contenido de Alcohol

Las bebidas fermentadas, como la cerveza y el vino, típicamente contienen de 2 por ciento de alcohol a 20 por ciento de alcohol.

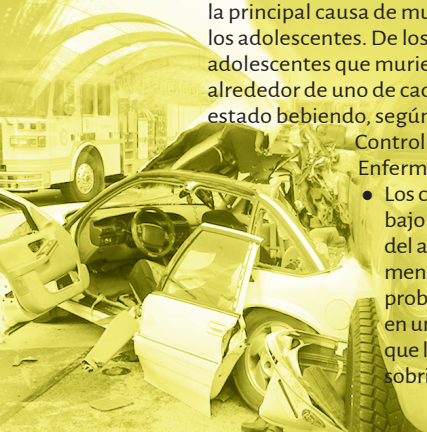
Las bebidas destiladas, como el licor, contienen de 40 por ciento a 50 por ciento o más de alcohol.

**El contenido de alcohol en las bebidas comunes es:**

| | |
|---|---|
| **Cerveza** | **2 a 8 % de alcohol** |
| **Sidra** | **4 a 8 % de alcohol** |
| **Vino** | **8 a 14 % de alcohol** |
| **Tequila** | **40 % de alcohol** |
| **Ron** | **40 % o más de alcohol** |
| **Brandy** | **40 % o más de alcohol** |
| **Ginebra** | **37,5 a 50 % de alcohol** |
| **Licores** | **15 a 55 % de alcohol** |
| **Whisky** | **40 a 68 % de alcohol** |
| **Vodka** | **35 a 95 % de alcohol** |

# Beber y Conducir

- En Estados Unidos, 13 384 personas murieron en accidentes relacionados con conducir ebrio durante un período de 12 meses. Eso es casi 40 muertes cada día del año.
- Los accidentes automovilísticos son la principal causa de muerte entre los adolescentes. De los conductores adolescentes que murieron en un solo año, alrededor de uno de cada tres había estado bebiendo, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU.
- Los conductores bajo la influencia del alcohol tienen al menos siete veces más probabilidades de morir en un accidente de auto que los conductores sobrios.



Para la mayoría de las personas, estas son solo estadísticas, quizá sean impactantes pero son solo estadísticas. Pero para las familias y amigos de aquellos que mueren como resultado de beber y conducir, cada número representa una pérdida trágica.

El alcohol distorsiona las percepciones y el juicio de una persona. Las personas bajo su influencia admiten que su tiempo de reacción se ralentiza y a menudo asumen riesgos que no considerarían cuando están sobrios. Con demasiada frecuencia, estos riesgos resultan en muertes.



# Comprendiendo cómo el Alcohol Afecta al Cuerpo

El alcohol se absorbe en el torrente sanguíneo a través de los vasos sanguíneos pequeños del estómago y del intestino delgado. En cuestión de minutos, viaja al cerebro, ralentizando la acción de las células nerviosas.

Aproximadamente el 20 por ciento del alcohol se absorbe a través del estómago. La mayor parte del 80 por ciento restante se absorbe a través del intestino delgado.

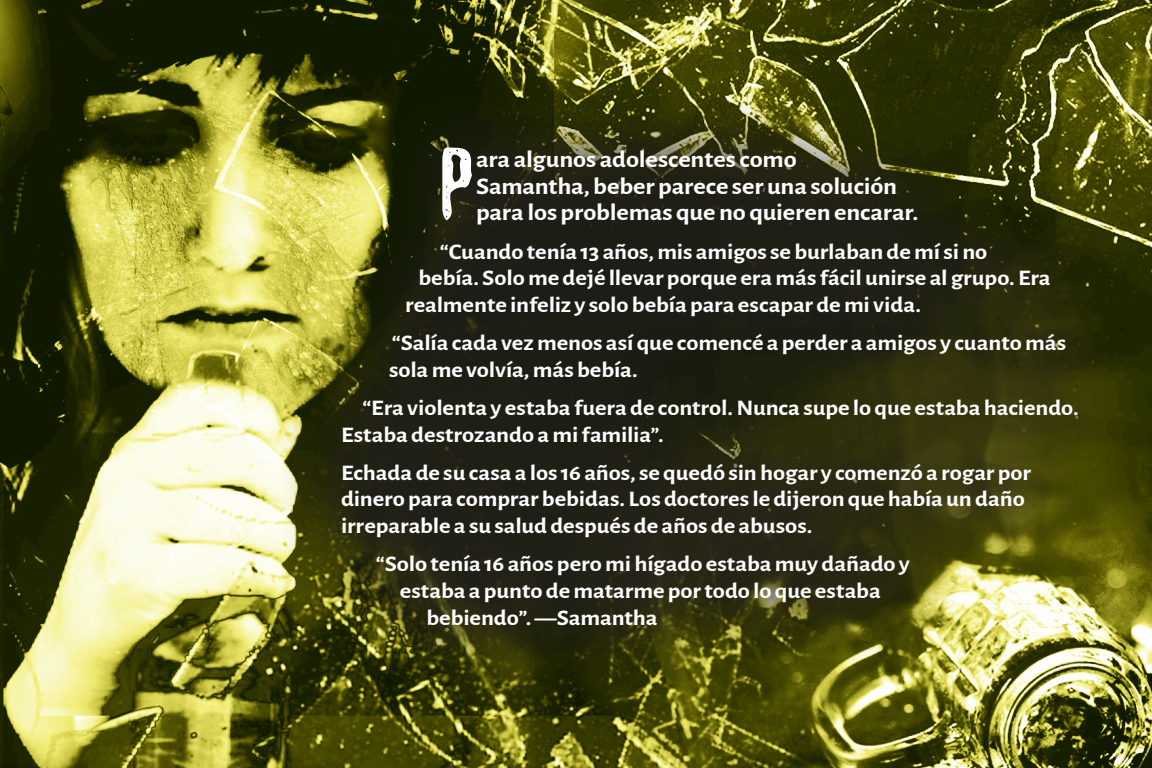
El alcohol también es transportado por el torrente sanguíneo al hígado, el cual procesa el alcohol, convirtiéndolo en una sustancia no tóxica. Sin embargo, el hígado solo puede metabolizar una cantidad limitada de alcohol a la vez. El exceso circula por el torrente sanguíneo, intensificando sus efectos en el cuerpo.

Cuando los niveles de alcohol en la sangre son demasiado altos, el sistema respiratorio se ralentiza, lo que potencialmente conduce al coma o incluso a la muerte si el cerebro se ve privado de oxígeno.

## Jóvenes frente a adultos ¿Cuál es la Diferencia?

Para los adolescentes, el alcohol es incluso más dañino que para los adultos. Los cerebros de los adolescentes todavía se están desarrollando a lo largo de la adolescencia y hasta la edad adulta temprana. Beber durante este período crítico puede causar un daño permanente a la habilidad de aprendizaje, la memoria, las destrezas motoras y la coordinación.

La investigación muestra que los jóvenes que comienzan a beber antes de los 15 años tienen cuatro veces más probabilidades de desarrollar adicción al alcohol que aquellos que comienzan a los 21.



Para algunos adolescentes como Samantha, beber parece ser una solución para los problemas que no quieren encarar.

"Cuando tenía 13 años, mis amigos se burlaban de mí si no bebía. Solo me dejé llevar porque era más fácil unirse al grupo. Era realmente infeliz y solo bebía para escapar de mi vida.

"Salía cada vez menos así que comencé a perder a amigos y cuanto más sola me volvía, más bebía.

"Era violenta y estaba fuera de control. Nunca supe lo que estaba haciendo. Estaba destrozando a mi familia".

Echada de su casa a los 16 años, se quedó sin hogar y comenzó a rogar por dinero para comprar bebidas. Los doctores le dijeron que había un daño irreparable a su salud después de años de abusos.

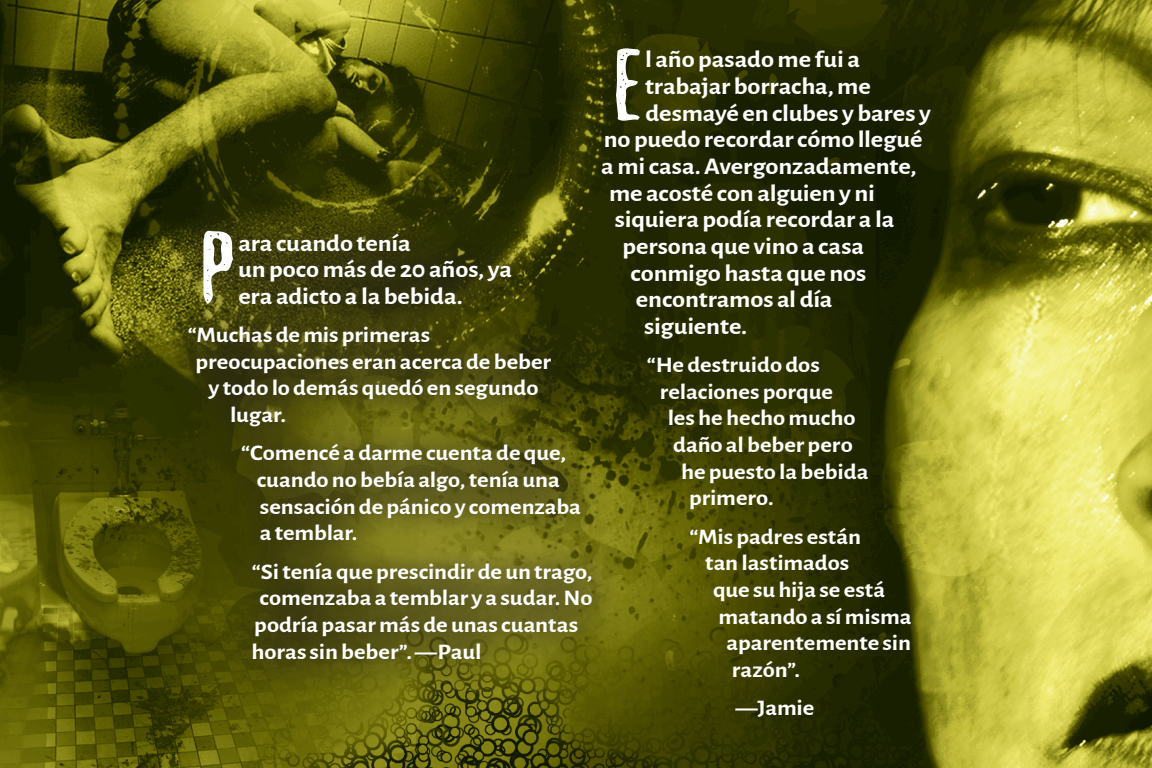
"Solo tenía 16 años pero mi hígado estaba muy dañado y estaba a punto de matarme por todo lo que estaba bebiendo". —Samantha

# ¿Qué Es Beber Hasta Hartarse?

El consumo excesivo de alcohol es la práctica de consumir grandes cantidades de alcohol al mismo tiempo. Por lo general, se define como cinco o más bebidas para un hombre y cuatro o más para una mujer.

En los Estados Unidos, el consumo excesivo de alcohol es la forma más común de abuso de alcohol, a menudo conduce a accidentes (caídas, quemaduras y accidentes automovilísticos), así como a condiciones médicas como enfermedades del corazón, enfermedades del hígado y accidentes cerebrovasculares.

**Bebo en exceso cada vez que puedo y, para ser honesto, estoy asqueado conmigo mismo pero no puedo controlar mi deseo de hacerlo. Si bebo demasiado o bebo ciertas bebidas, me falta el aire y todo mi cuerpo se llena de manchas pero continúo bebiendo hasta que estoy tan agotado que me duermo. No estoy seguro de ser lo suficientemente fuerte como para dejar mi estupidez". —Allen**



Para cuando tenía un poco más de 20 años, ya era adicto a la bebida.

"Muchas de mis primeras preocupaciones eran acerca de beber y todo lo demás quedó en segundo lugar.

"Comencé a darme cuenta de que, cuando no bebía algo, tenía una sensación de pánico y comenzaba a temblar.

"Si tenía que prescindir de un trago, comenzaba a temblar y a sudar. No podría pasar más de unas cuantas horas sin beber". —Paul

El año pasado me fui a trabajar borracha, me desmayé en clubes y bares y no puedo recordar cómo llegué a mi casa. Avergonzadamente, me acosté con alguien y ni siquiera podía recordar a la persona que vino a casa conmigo hasta que nos encontramos al día siguiente.

"He destruido dos relaciones porque les he hecho mucho daño al beber pero he puesto la bebida primero.

"Mis padres están tan lastimados que su hija se está matando a sí misma aparentemente sin razón".

—Jamie



# ¿Qué es el Alcoholismo o la Dependencia del Alcohol?

El alcoholismo tiene cuatro síntomas principales:

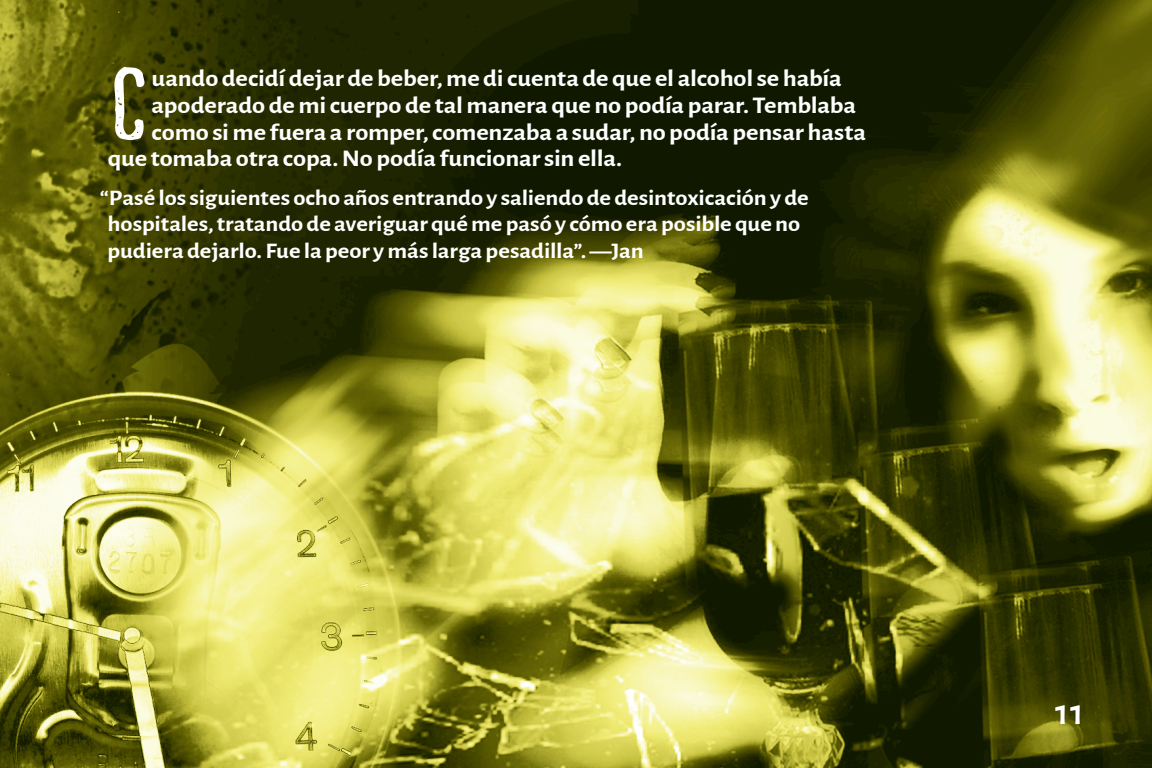
- **Deseo intenso:** una fuerte necesidad o compulsión por beber.
- **Pérdida de control:** la incapacidad propia para limitar el consumo del alcohol en cualquier situación.
- **Dependencia física:** síntomas de abstinencia —como náuseas, sudoración, temblores y ansiedad— ocurren cuando el consumo de alcohol se interrumpe abruptamente.

La dependencia grave puede provocar convulsiones que amenazan la vida en un plazo de ocho a 12 horas después de la última bebida. El delirium tremens (DT) comienza de tres a cuatro días después, causando que la persona se vuelva extremadamente agitada, tiemble, alucine y pierda contacto con la realidad.

- **Tolerancia:** necesitar más alcohol para sentir el mismo efecto.

Muchos bebedores empedernidos creen que pueden parar cuando lo deseen, simplemente nunca "deciden" hacerlo. El alcoholismo no es un *destino*, sino una *progresión*, un largo camino de deterioro en el que la vida empeora con el tiempo.





Cuando decidí dejar de beber, me di cuenta de que el alcohol se había apoderado de mi cuerpo de tal manera que no podía parar. Temblaba como si me fuera a romper, comenzaba a sudar, no podía pensar hasta que tomaba otra copa. No podía funcionar sin ella.

"Pasé los siguientes ocho años entrando y saliendo de desintoxicación y de hospitales, tratando de averiguar qué me pasó y cómo era posible que no pudiera dejarlo. Fue la peor y más larga pesadilla". —Jan

# Estadísticas Internacionales

Cada minuto de cada día, cinco personas mueren a causa del consumo de alcohol. Eso es 2,6 millones de muertes cada año. El alcohol mata a más jóvenes que todas las otras drogas combinadas. Es un factor en las tres causas principales de muerte entre las personas de 15 a 24 años: accidentes, homicidios y suicidios.

Una encuesta encontró que el 16 por ciento de los bebedores empedernidos mayores de 12 años también abusan de las drogas ilegales.





El 40 % de los crímenes violentos ocurren bajo la influencia del alcohol.

El 62 % de los adolescentes han abusado del alcohol.

- Más de **1 millón** de personas de entre 12 y 17 años reportan haber bebido en exceso en el último mes.
- A nivel mundial, casi **una cuarta parte** de todos los jóvenes de entre 15 y 19 años son bebedores actuales.
- **62 %** de los adolescentes han abusado del alcohol.
- **40 %** de los crímenes violentos ocurren bajo la influencia del alcohol.
- **16 %** de los bebedores empedernidos mayores de 12 años también abusan de las drogas ilegales.

# Efectos a Corto Plazo

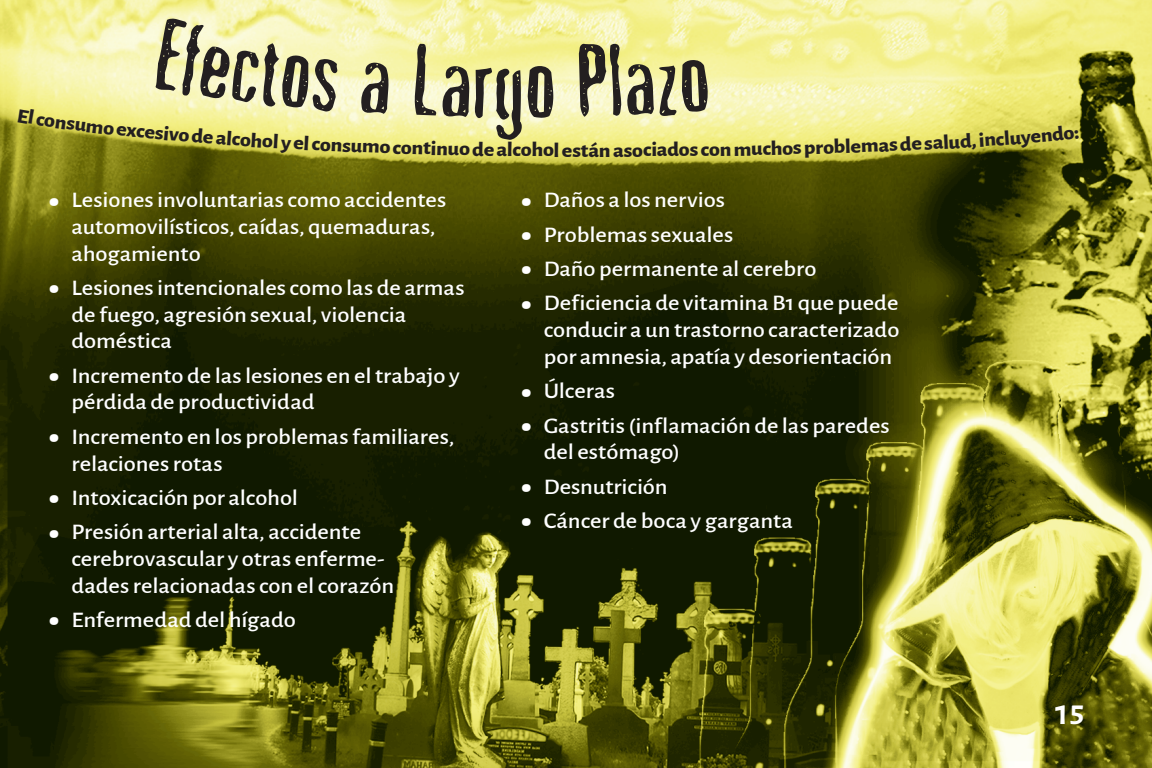
Los efectos del alcohol dependen de cuánto se consuma y de la condición física de la persona. Algunos efectos comunes a corto plazo incluyen:

- Habla confusa
- Somnolencia
- Vómito
- Diarrea
- Molestias estomacales
- Dolores de cabeza
- Dificultades para respirar
- Visión y audición distorsionados
- Juicio afectado
- Disminuye la percepción y la coordinación
- Inconsciencia
- Anemia (pérdida de glóbulos rojos en la sangre)
- Coma
- Periodos de inconsciencia (lapsos de memoria donde el bebedor no puede recordar sucesos que ocurrieron mientras estaba bajo la influencia)

# Efectos a Largo Plazo

**El consumo excesivo de alcohol y el consumo continuo de alcohol están asociados con muchos problemas de salud, incluyendo:**

- Lesiones involuntarias como accidentes automovilísticos, caídas, quemaduras, ahogamiento
- Lesiones intencionales como las de armas de fuego, agresión sexual, violencia doméstica
- Incremento de las lesiones en el trabajo y pérdida de productividad
- Incremento en los problemas familiares, relaciones rotas
- Intoxicación por alcohol
- Presión arterial alta, accidente cerebrovascular y otras enfermedades relacionadas con el corazón
- Enfermedad del hígado
- Daños a los nervios
- Problemas sexuales
- Daño permanente al cerebro
- Deficiencia de vitamina B1 que puede conducir a un trastorno caracterizado por amnesia, apatía y desorientación
- Úlceras
- Gastritis (inflamación de las paredes del estómago)
- Desnutrición
- Cáncer de boca y garganta



**Mi adicción se desarrolló de manera progresiva y, antes de darme cuenta, me había convertido en una bebedora tanto por la mañana como por la tarde.**

**"Decidí dejar de beber. Me quedé despierta la mayor parte de esa noche y, para el mediodía del día siguiente, todos los huesos de mi cuerpo me dolían. En un pánico total, nerviosamente me serví un vaso lleno de ginebra, mis manos temblaban tan violentamente que derramé la mitad de la botella. A medida que lo tragaba, podía sentir la disminución gradual de la agonía. Entonces, finalmente supe la terrible verdad: estaba enganchada. No podía dejarlo".**

**—Faye**



# Las Víctimas más Jóvenes

Cuando una madre embarazada bebe, el alcohol entra en el torrente sanguíneo, entra en el tejido circundante y afecta al feto (niño nonato).

La exposición al alcohol durante el embarazo puede resultar en defectos de nacimiento relacionados con el alcohol, incluyendo deficiencias de crecimiento, anormalidades faciales y daño al cerebro y al sistema nervioso.



# Un Rastro de Tragedia

Durante la última década, el alcohol se ha cobrado las vidas de muchos actores, músicos, escritores y atletas talentosos. Los siguientes son solo algunos de los que hemos perdido:

**Amy Winehouse** fue una cantante y compositora inglesa que murió de intoxicación por alcohol a los 27 años en julio del 2011.

**Dwayne Haskins**, un jugador de fútbol americano de la NFL de 24 años, murió cuando accidentalmente lo golpeó un camión mientras intentaba cruzar una autopista principal bajo la influencia del alcohol.

**Verne Troyer**, conocido por interpretar a Mini-Me en las películas de Austin Powers, era un alcohólico y se suicidó a la edad de 49 años en el 2018.

**Dolores O'Riordan**, cantante irlandesa y líder de The Cranberries, se ahogó en su bañera a los 46 años de edad mientras estaba intoxicada.

**Steve Clark**, guitarrista de Def Leppard, era un bebedor empedernido. Murió en 1991 en su casa de Londres de una combinación letal de alcohol y drogas.

**Brian Connolly**, vocalista de rock escocés de Sweet, dejó la banda en 1978 debido a su problema con la bebida. Se unió de nuevo años después pero murió de insuficiencia hepática en 1997.

**Mickey Mantle**, un jugador de béisbol seleccionado 20 veces para el Juego de Estrellas que pasó toda su carrera con los New York Yankees requirió de un trasplante de hígado debido al abuso de alcohol. Murió en 1995, a los 63 años.

# Alcohol:

Los humanos han estado produciendo alcohol durante miles de años. Las bebidas fermentadas existían en la antigua civilización egipcia y hay evidencia de una bebida alcohólica temprana en China alrededor del año 7000 a. C. En la India, una bebida alcohólica llamada *sura*, destilada de arroz, estaba en uso entre 3000 y 2000 a. C.

Los babilonios veneraban a una diosa del vino ya en el año 2700 a. C. En Grecia, una de las primeras bebidas alcohólicas en ganar popularidad fue el hidromiel, una bebida fermentada hecha de miel y agua. La literatura griega está llena de advertencias contra el consumo excesivo de la bebida.

Varias civilizaciones nativas americanas desarrollaron bebidas alcohólicas en tiempos precolombinos*. Varias bebidas fermentadas en Sudamérica fueron creadas a partir de maíz, uvas y otras frutas nativas.

**Bebidas fermentadas en la antigua civilización egipcia**

* precolombino: antes de la llegada de Cristóbal Colón en 1492

# Una Breve Historia

En el siglo XVI, el alcohol (llamado *spirits*) se usaba principalmente con fines medicinales†. A principios del siglo XVIII, el Parlamento británico aprobó una ley que fomentaba el uso de grano para destilar spirits.

En la Gran Bretaña del siglo XVIII, el consumo de ginebra alcanzó los 18 millones de galones y el alcoholismo se generalizó.

El siglo XIX trajo consigo un cambio de actitud y comenzó el movimiento de la templanza, que promovía el consumo moderado de alcohol, que a la larga se convirtió en un impulso para la prohibición total.

En 1920, Estados Unidos aprobó una ley que prohibía la fabricación, venta, importación y exportación de licores intoxicantes, iniciando una era conocida como la Prohibición. Durante este tiempo, el comercio ilegal de alcohol floreció hasta que la ley fue abolida en 1933.

Hoy en día, se estima que 29 millones de estadounidenses sufren de alcoholismo y más del 30 por ciento de todas las muertes por accidentes automovilísticos en EE. UU. tienen que ver con el alcohol.

† medicinal: algo que se usa para el tratamiento de enfermedades o lesiones



# La Verdad Sobre las Drogas

Las drogas son esencialmente venenos. La cantidad que se consume determina su efecto.

Una pequeña cantidad actúa como estimulante (te acelera). Una cantidad mayor actúa como un sedante (te ralentiza). Una cantidad aún mayor envenena y puede matar.

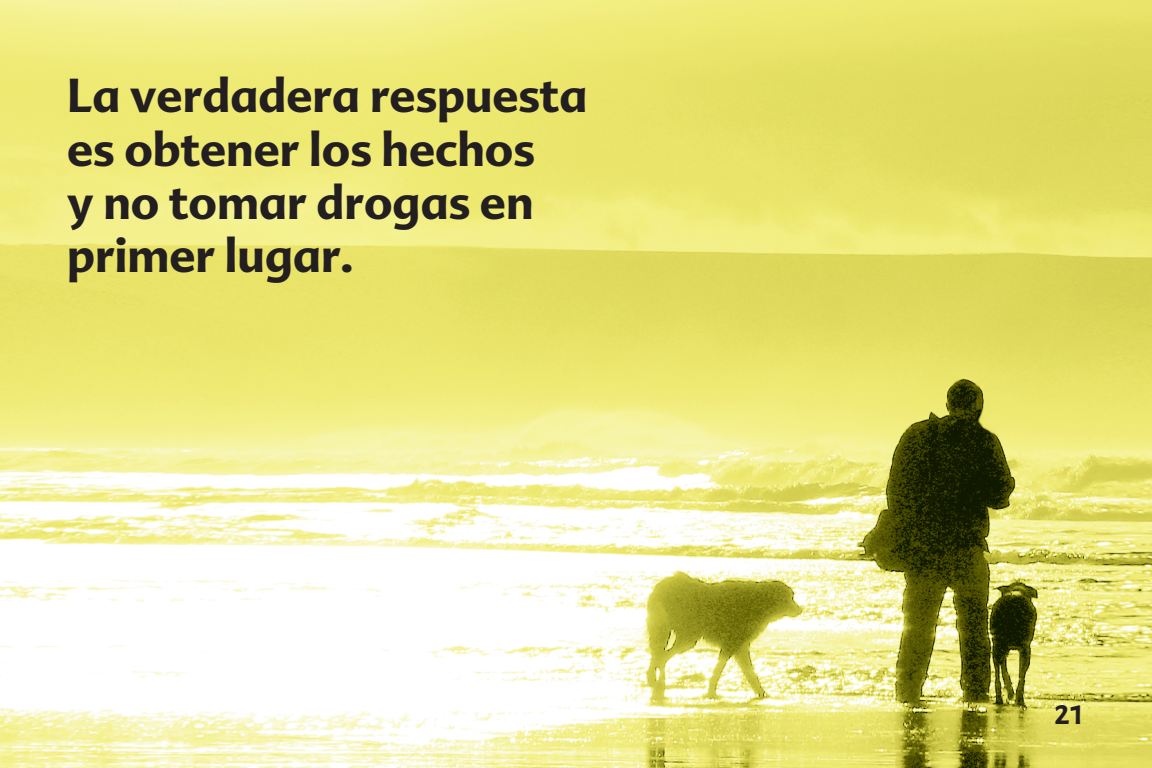
Esto es cierto de cualquier droga. Solo la cantidad requerida para alcanzar el efecto varía.

Pero muchas drogas tienen otro riesgo: afectan directamente a la mente. Pueden distorsionar la percepción del consumidor de qué está ocurriendo a su alrededor. Como resultado, las acciones de la persona pueden ser extrañas, irracionales, inapropiadas y hasta destructivas.

Las drogas bloquean todas las sensaciones, las deseables junto con las indeseables. Así que, aunque proporcionan ayuda a corto plazo para aliviar el dolor, también acaban con la habilidad y el estado de alerta y nublan el juicio de alguien.

Los medicamentos son drogas que tienen la intención de acelerar, ralentizar o cambiar algo acerca de la forma en que tu cuerpo está trabajando para tratar de hacer que funcione mejor. Algunas veces son necesarios. Pero aún así, no dejan de ser drogas: actúan como estimulantes o sedantes y demasiado puede matarte. Así que si no usas los medicamentos como se deben usar, pueden ser tan peligrosos como las drogas ilegales.

**La verdadera respuesta es obtener los hechos y no tomar drogas en primer lugar.**



# ¿POR QUÉ LAS PERSONAS CONSUMEN DROGAS?

Las personas consumen drogas porque quieren cambiar algo en sus vidas.

Aquí están algunas de las razones que la gente joven ha dado para tomar drogas:

- Para encajar
- Para escapar o relajarse
- Para aliviar el aburrimiento
- Para parecer adulto
- Para rebelarse
- Para experimentar

Creen que las drogas son una solución. Pero al final, las drogas se convierten en el problema.

Por difícil que sea afrontar los problemas de uno, las consecuencias del consumo de drogas siempre son peores que el problema que uno está tratando de resolver con ellas. La verdadera respuesta es obtener los hechos y no tomar drogas en primer lugar.



**Millones de copias de folletos como este han sido distribuidos a personas en todo el mundo, en más de 20 idiomas.**




A medida que aparecen nuevas drogas en las calles y se conoce más información sobre sus efectos, los folletos existentes se actualizan y se crean nuevos.

Los folletos son publicados por la Fundación por Un Mundo Libre de Drogas, una organización de beneficio público sin fines de lucro cuya sede se encuentra en Los Ángeles, California.

La fundación proporciona materiales educativos, asesoramiento y coordinación para su red internacional de prevención de drogas. Trabaja con jóvenes, padres, educadores, organizaciones de voluntariado y agencias gubernamentales; cualquiera que esté interesado en ayudar a las personas a llevar una vida libre del abuso de drogas.

---

**REFERENCIAS:**

Para las referencias usadas para compilar este folleto, ingresa a VidaSinDrogas.org/refs.

CRÉDITOS DE FOTOS: páginas 3, 4, 7, 19: Stockxpert; página 5: Bigstockphoto (choque de autos); página 9: Nightwatching (pies); página 14: Stockxpert (izquierda), iStockphoto (derecha); página 17: Lisa Grissinger (ángel llorón); página 18: GoddessGift (Diosa Siduri)

# HECHOS QUE NECESITAS CONOCER



Este folleto es uno en una serie de publicaciones que abarca los hechos sobre la marihuana, el alcohol, el fentanilo, las drogas sintéticas, el éxtasis, la cocaína, la cocaína crack, la metanfetamina de cristal y la metanfetamina, los inhalantes, la heroína, el LSD y el abuso de medicamentos recetados. Armado con esta información, el lector puede tomar la decisión de vivir una vida libre de drogas.

---

**Para hacer cursos gratuitos en línea o para conectarte con una Filial de Un Mundo Libre de Drogas en tu área, ve a VidaSinDrogas.org**


**Fundación por Un Mundo Libre de Drogas**
VidaSinDrogas.org • info@drugfreeworld.org
1 (888) 668-6378 • 1 (818) 952-5260


**Escanea aquí para descargar este folleto**


© 2025 Foundation for a Drug-Free World. Todos los Derechos Reservados. La Verdad Sobre las Drogas y el Logotipo de la Fundación por Un Mundo Libre de Drogas son marcas registradas propiedad de Foundation for a Drug-Free World y se usan con su permiso. #S001562 - SPANISH LATAM