
LA VERDAD SOBRE EL
ALCOHOL
noaladroga.es

POR QUÉ SE HA HECHO ESTE FOLLETO

Oyes hablar un montón sobre drogas hoy en día, en la escuela, en las calles, en internet, películas y TV. Algunas son ciertas y otras no.

Lo que puede que no sepas es que gran parte de lo que oyes sobre las drogas en realidad proviene de los que las venden. Extraficantes han dicho que le habrían contado a la gente lo que fuera para venderles drogas.

¿Y el alcohol? ¿Es en realidad 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 hicimos, el alcohol encabezaba la lista de sustancias que los jóvenes dicen que tienen más posibilidades de tomar y que consideran un problema. Como mata a tantos jóvenes (más que todas las demás 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. Es por eso que hemos preparado este folleto para ti.

Tu opinión es importante para nosotros, por favor, dinos lo que piensas acerca de este folleto. Visítanos en **NoALaDroga.es** y mándanos un e-mail a **info@drugfreeworld.org**.

¿Qué Es el Alcohol?

El alcohol *es* una droga.

Clasificado como depresivo, el alcohol deteriora el sistema nervioso central, llevando a funciones corporales más lentas. Esto resulta en dificultad para hablar, movimiento inestable, percepciones distorsionadas e incapacidad para reaccionar con rapidez.

La manera en que el alcohol afecta a la mente es reduciendo la capacidad de la persona para pensar de forma racional y distorsiona su capacidad de 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 empieza 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 de cuánto tiempo se ha tomado el alcohol.

Hay diferentes tipos de alcohol. El alcohol etílico (etanol) es el único alcohol que se usa en bebidas, se crea mediante 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, normalmente tienen de 2 por ciento a 20 por ciento de alcohol.

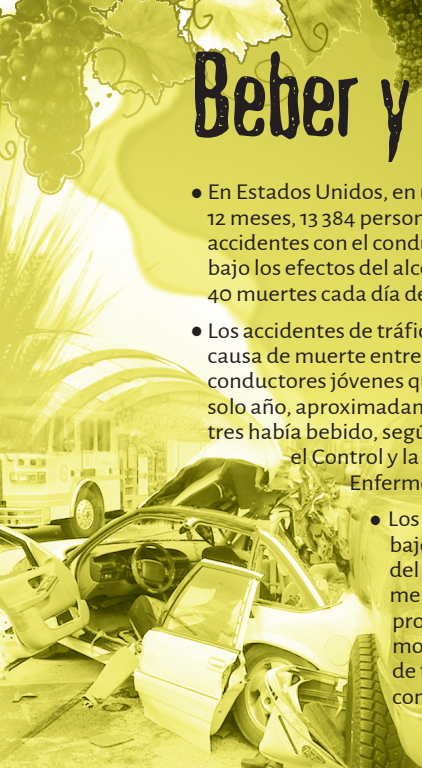
Las bebidas destiladas, como el licor, tienen de 40 por ciento a 50 por ciento o más de alcohol.

El contenido de alcohol en las bebidas comunes es:

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

Beber y Conducir

- En Estados Unidos, en un período de 12 meses, 13 384 personas murieron en accidentes con el conductor estando bajo los efectos del alcohol. Esto es casi 40 muertes cada día del año.
- Los accidentes de tráfico son la principal causa de muerte entre los jóvenes. De los conductores jóvenes que murieron en un solo año, aproximadamente uno de cada tres había bebido, 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 tráfico que los conductores sobrios.



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

El alcohol distorsiona las percepciones y el juicio de la 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.



Entender cómo el Alcohol Afecta al Cuerpo

El alcohol va al torrente sanguíneo a través de los pequeños vasos sanguíneos del estómago y del intestino delgado. En cuestión de minutos, llega 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.

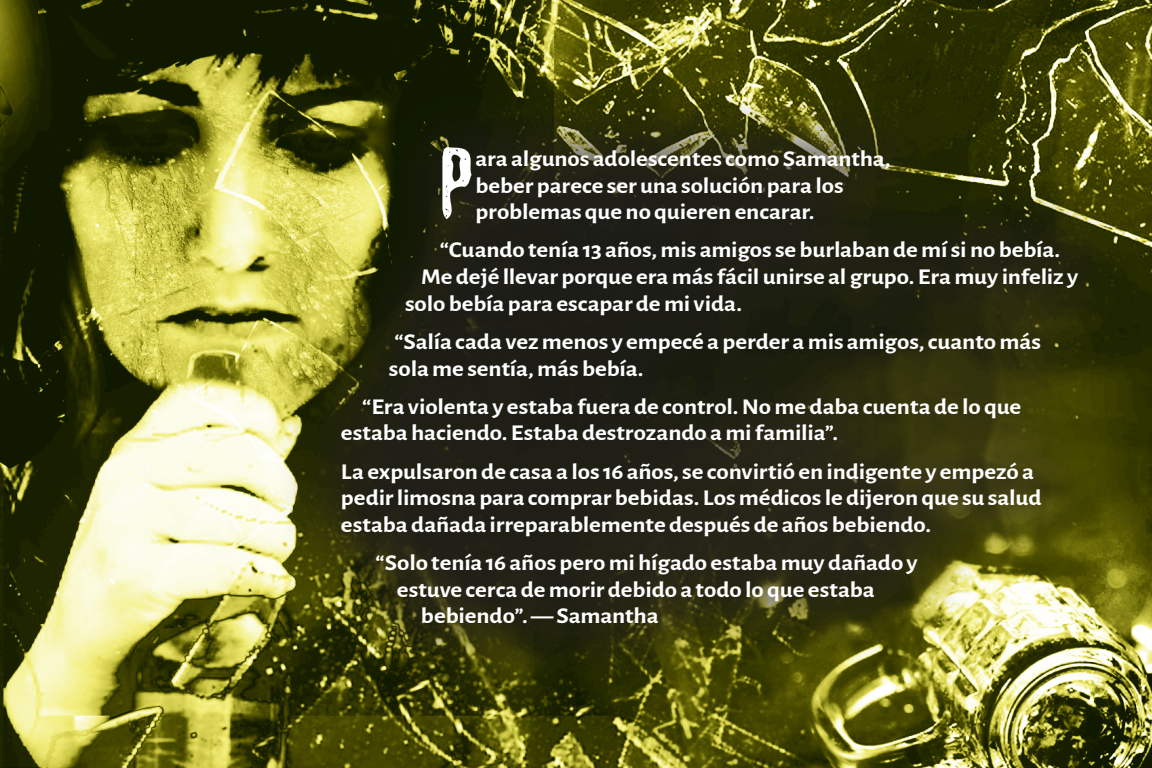
El alcohol también es transportado por el torrente sanguíneo al hígado, que procesa el alcohol, convirtiéndolo en una sustancia no tóxica. Sin embargo, el hígado solo puede metabolizar una cantidad limitada de alcohol a la vez. El exceso circula por el torrente sanguíneo, intensificando sus efectos en 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. El cerebro de los adolescentes todavía se está desarrollando durante la adolescencia y hasta la edad adulta temprana. Beber durante este período crítico puede causar un daño permanente a la habilidad de aprendizaje, a la memoria, a la capacidad de movimiento y a la coordinación.

La investigación muestra que los jóvenes que empiezan a beber antes de los 15 años tienen cuatro veces más probabilidades de desarrollar dependencia del alcohol que los que empiezan 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. Me dejé llevar porque era más fácil unirse al grupo. Era muy infeliz y solo bebía para escapar de mi vida.

"Salía cada vez menos y empecé a perder a mis amigos, cuanto más sola me sentía, más bebía.

"Era violenta y estaba fuera de control. No me daba cuenta de lo que estaba haciendo. Estaba destrozando a mi familia".

La expulsaron de casa a los 16 años, se convirtió en indigente y empezó a pedir limosna para comprar bebidas. Los médicos le dijeron que su salud estaba dañada irreparablemente después de años bebiendo.

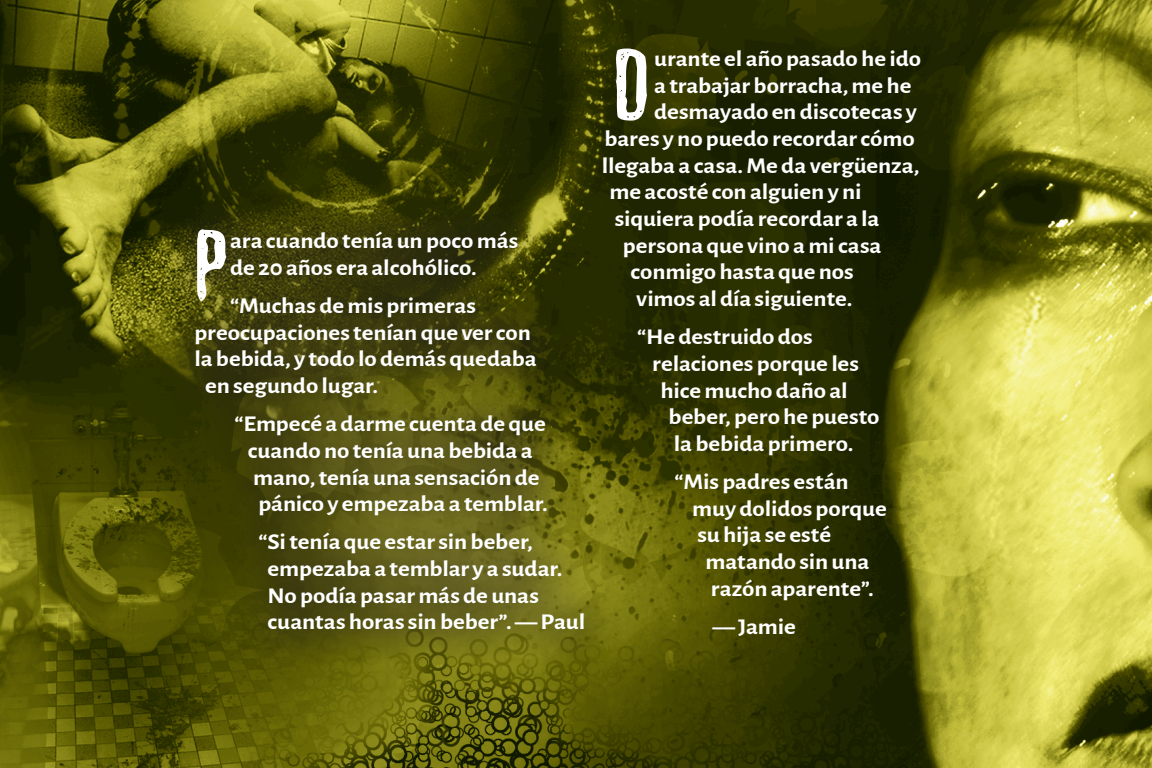
"Solo tenía 16 años pero mi hígado estaba muy dañado y estuve cerca de morir debido a todo lo que estaba bebiendo". — Samantha

¿Qué Es el Consumo Intensivo de Alcohol?

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

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

Consumo alcohol de manera intensiva 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 bastante fuerte como para dejar mi estupidez". — Allen



Para cuando tenía un poco más de 20 años era alcohólico.

"Muchas de mis primeras preocupaciones tenían que ver con la bebida, y todo lo demás quedaba en segundo lugar.

"Empecé a darme cuenta de que cuando no tenía una bebida a mano, tenía una sensación de pánico y empezaba a temblar.

"Si tenía que estar sin beber, empezaba a temblar y a sudar. No podía pasar más de unas cuantas horas sin beber". — Paul

Durante el año pasado he ido a trabajar borracha, me he desmayado en discotecas y bares y no puedo recordar cómo llegaba a casa. Me da vergüenza, me acosté con alguien y ni siquiera podía recordar a la persona que vino a mi casa conmigo hasta que nos vimos al día siguiente.

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

"Mis padres están muy dolidos porque su hija se esté matando sin una razón aparente".

— Jamie

¿Qué es el Alcoholismo o Dependencia al Alcohol?

El alcoholismo tiene cuatro síntomas principales:

- **Anhelo:** Fuerte necesidad o compulsión por beber.
- **Pérdida de control:** Incapacidad propia para limitar las bebidas alcohólicas 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 8 a 12 horas después de la última bebida. El delirium tremens empieza de tres a cuatro días después, causando que la persona esté 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, empezaba a sudar, no podía pensar hasta que tomaba otra copa. No podía hacer nada sin ella.

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

Estadísticas Internacionales

Cada minuto de cada día, cinco personas mueren a causa del 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 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 toman drogas ilegales.





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

Efectos a Corto Plazo



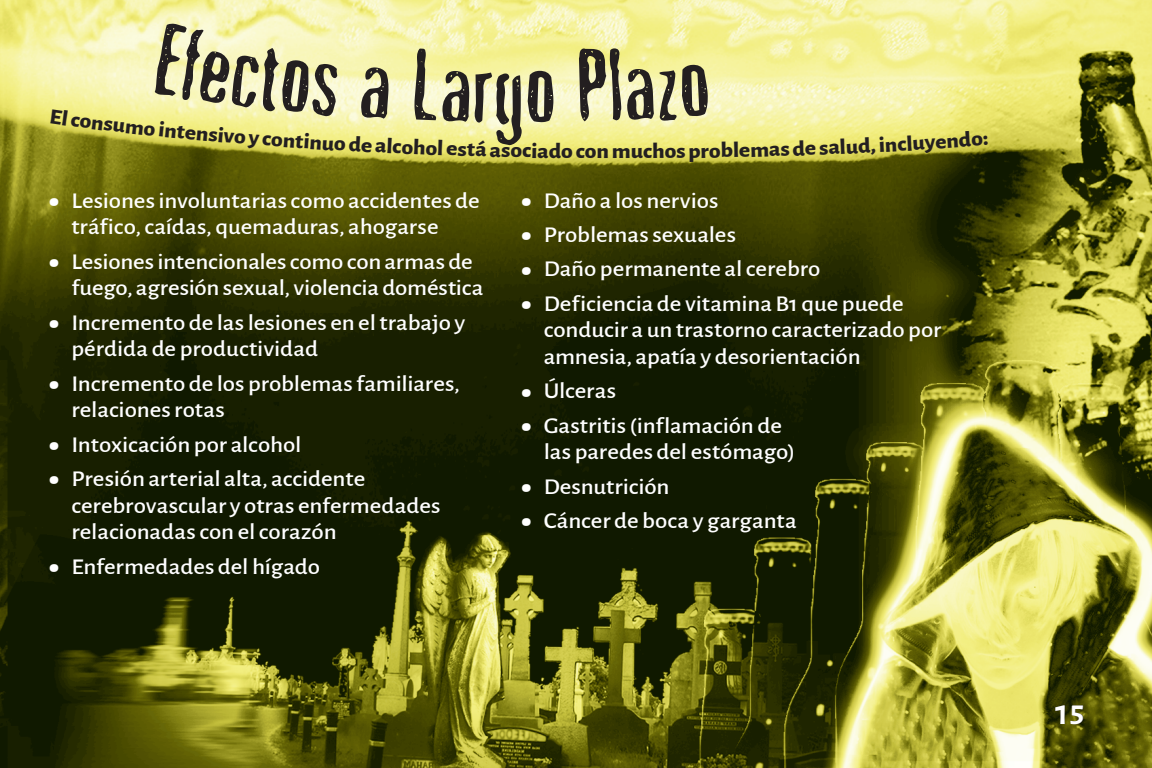
Los efectos del alcohol dependen de cuánto se consuma y de la condición física de la persona. Algunos efectos comunes a corto plazo incluyen:

- Habla confusa
- Somnolencia
- Vómito
- Diarrea
- Molestias estomacales
- Dolores de cabeza
- Dificultad para respirar
- Visión y audición distorsionadas
- Criterio deteriorado
- Disminución de la percepción y la coordinación
- Inconsciencia
- Anemia (pérdida de glóbulos rojos en la sangre)
- Coma
- Períodos de inconsciencia (lapsos de memoria donde el bebedor no puede recordar sucesos que ocurrieron mientras estaba borracho)

Efectos a Largo Plazo

El consumo intensivo y continuo de alcohol está asociado con muchos problemas de salud, incluyendo:

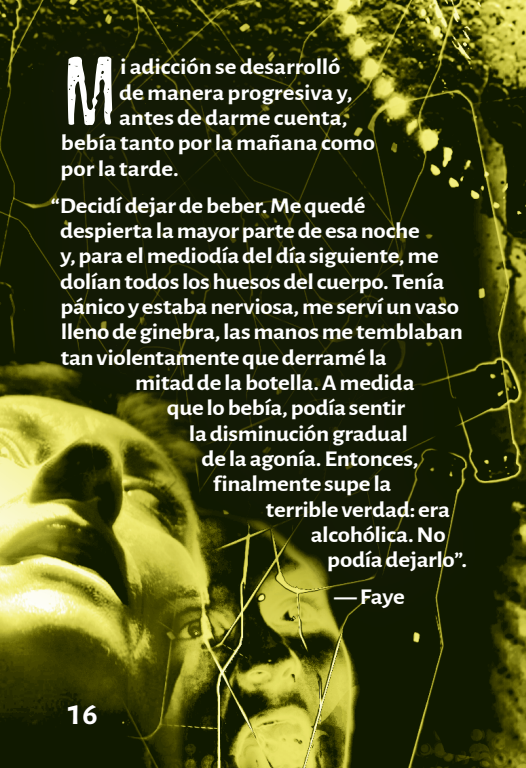
- Lesiones involuntarias como accidentes de tráfico, caídas, quemaduras, ahogarse
- Lesiones intencionales como con armas de fuego, agresión sexual, violencia doméstica
- Incremento de las lesiones en el trabajo y pérdida de productividad
- Incremento de los problemas familiares, relaciones rotas
- Intoxicación por alcohol
- Presión arterial alta, accidente cerebrovascular y otras enfermedades relacionadas con el corazón
- Enfermedades del hígado
- Daño 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, bebía 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, me dolían todos los huesos del cuerpo. Tenía pánico y estaba nerviosa, me serví un vaso lleno de ginebra, las manos me temblaban tan violentamente que derramé la mitad de la botella. A medida que lo bebía, podía sentir la disminución gradual de la agonía. Entonces, finalmente supe la terrible verdad: era alcohólica. 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 no nacido).

Tomar 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 con talento. Los siguientes son solo algunos de los que hemos perdido:

Amy Winehouse, cantante y compositora inglesa que murió intoxicada por el alcohol a los 27 años en julio de 2011.

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

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

Dolores O'Riordan, cantante irlandesa y líder de The Cranberries, se ahogó en la bañera a los 46 años mientras estaba borracha.

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, jugador de béisbol seleccionado 20 veces para el juego de estrellas, pasó toda su carrera con los New York Yankees y requirió de un trasplante de hígado debido al alcohol. Murió en 1995, a los 63 años.

Alcohol:

Los humanos llevan fabricando alcohol miles de años. Las bebidas fermentadas existían en la antigua civilización egipcia y hay evidencia de una bebida alcohólica 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 base de maíz, uvas y otras frutas autóctonas.

En el siglo XVI, el alcohol (llamado *bebida espirituosa*) se usaba principalmente con

Bebidas fermentadas en la antigua civilización egipcia

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

Una Breve Historia

fines medicinales†. A principios del siglo XVIII, el Parlamento británico aprobó una ley que fomentaba el uso de grano para destilar bebida espirituosa.

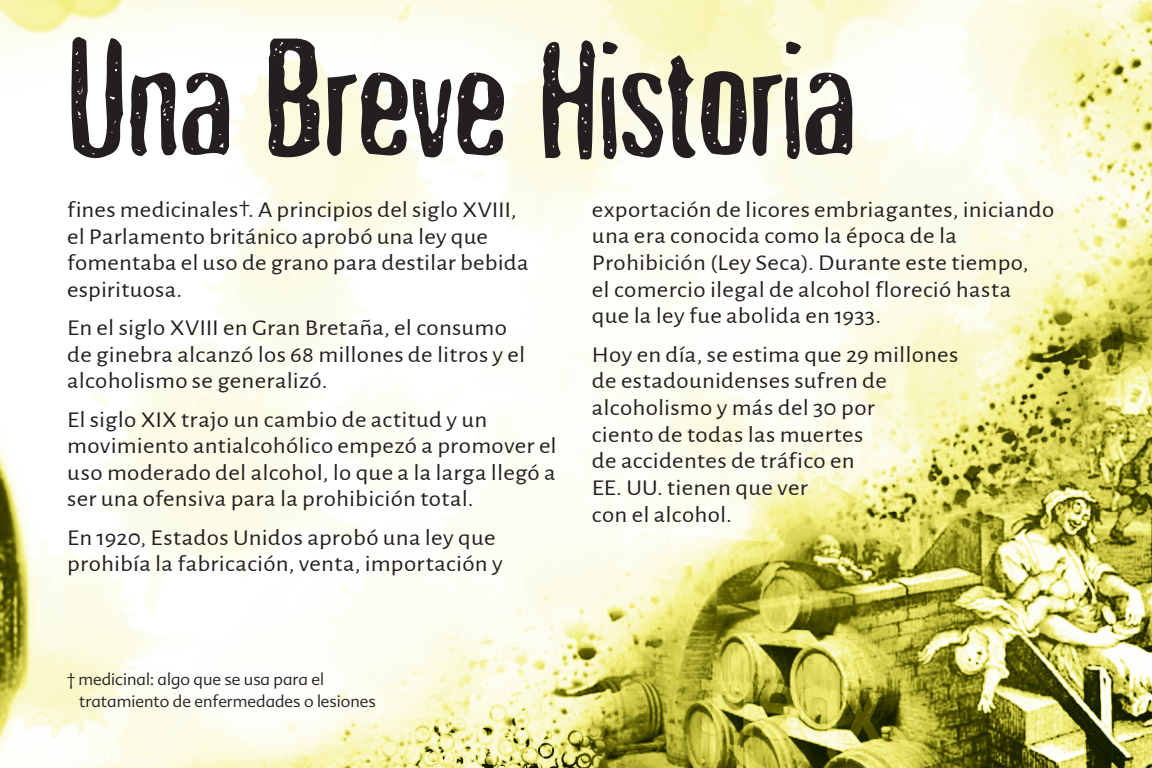
En el siglo XVIII en Gran Bretaña, el consumo de ginebra alcanzó los 68 millones de litros y el alcoholismo se generalizó.

El siglo XIX trajo un cambio de actitud y un movimiento antialcohólico empezó a promover el uso moderado del alcohol, lo que a la larga llegó a ser una ofensiva para la prohibición total.

En 1920, Estados Unidos aprobó una ley que prohibía la fabricación, venta, importación y exportación de licores embriagantes, iniciando una era conocida como la época de la Prohibición (Ley Seca). 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 de accidentes de tráfico 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 sedante (te hace ir más lento). Una cantidad aún mayor te envenena y puede ser mortal.

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

Pero muchas drogas tienen otro riesgo: afectan directamente a la mente. Pueden distorsionar la percepción del consumidor de lo que 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, tanto las deseadas como las indeseadas. Así que aunque proporcionan ayuda a corto plazo aliviando el dolor, también anulan la habilidad y el estado de alerta y nublan la capacidad de pensar.

Las medicinas son drogas que buscan acelerar, hacer ir más lento o cambiar la manera en que el cuerpo funciona tratando de hacerlo funcionar mejor. Algunas veces son necesarias. Pero aún así, no dejan de ser drogas: actúan como estimulantes o sedantes, y demasiada cantidad puede matarte. Así que si no usas las medicinas como se deben usar, pueden ser tan peligrosas como las drogas ilegales.

La verdadera solución es informarse de los hechos y no tomar drogas en primer lugar.



¿POR QUÉ LA GENTE TOMA DROGAS?

Las personas toman drogas porque quieren cambiar algo en su vida.

Aquí hay algunas razones que los jóvenes han dado como razones para tomar drogas:

- Para encajar
- Para evadirse o relajarse
- Para aliviar el aburrimiento
- Para parecer mayor
- Para rebelarse
- Para experimentar

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

Por difícil que pueda ser para alguien hacer frente a sus problemas, las consecuencias de usar drogas son siempre peores que el problema que se está tratando de resolver con ellas. La verdadera solución es informarse de 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 tiene más información sobre sus efectos, los folletos que existen se actualizan y se crean otros nuevos.

Los folletos los publica la Foundation for a Drug-Free World (Fundación por un Mundo sin Drogas), organización sin fines de lucro creada para el beneficio del público y cuya sede se encuentra en Los Ángeles, California.

La fundación proporciona materiales educativos, asesoría y coordinación para su red internacional de prevención de drogas. Trabaja con jóvenes, padres, educadores, organizaciones de voluntariado y con organismos gubernamentales: con todos los que tengan interés en ayudar a la gente a vivir una vida sin consumir drogas.

BIBLIOGRAFÍA:

Para las referencias usadas para recopilar este folleto, ve a NoALaDroga.es/refs.

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

HECHOS QUE TIENES QUE CONOCER

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

Para hacer cursos gratuitos online o para ponerte en contacto con una filial de Un Mundo sin Drogas en tu área, ve a NoALaDroga.es

Fundación por un Mundo sin Drogas
NoALaDroga.es • 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 sin Drogas son marcas registradas propiedad de Foundation for a Drug-Free World y se usan con su permiso. #S001562 - SPANISH CASTILIAN