

- 16 ¿Cuál es el químico principal presente en el alcohol?
- Zimasa
 - THC
 - Nicotina
 - Etanol

Etanol es el químico principal presente en el alcohol.

- 17 ¿Cuál de los siguientes NO es un efecto a largo plazo relacionado con el consumo de alcohol?
- Daño hepático
 - Daño pancreático
 - Destrucción de células cerebrales
 - Nausea temporal

Mientras las **náuseas** son un efecto a corto plazo del alcohol, El daño a tus órganos esenciales es permanente con el consumo Continuo de alcohol.

- 18 ¿Es legal manejar intoxicado en algunos estados?
- Verdadero
 - Falso

Falso. Es ilegal manejar intoxicado en los 50 estados.

- 19 ¿Cuál de las siguientes es una problemática latente con respecto a los adolescentes que consumen alcohol?
- Daño cerebral
 - Daño hepático
 - Daño muscular y óseo
 - Daño a dientes y encías

c. El alcohol ciertamente daña tu hígado, cerebro y dientes además de otros órganos. Pero es especialmente preocupante con adolescentes ya que el abuso del alcohol puede causar daño muscular y óseo. Un adolescente que comienza a beber regularmente puede limitar su crecimiento.

- 20 ¿Cuál de las siguientes afirmaciones acerca del alcohol es Falsa?
- Debilita las funciones corporales y cerebrales.
 - Afecta a mujeres más rápido que a los hombres, incluso si tienen el mismo peso corporal.
 - Es más dañino en adolescentes que en adultos.
 - Le toma al alcohol 90 minutos para afectar tu cerebro.

"d" Es falsa. Solo le toma 90 segundos al alcohol para afectar tu cerebro.



HABILIDAD PARA NEGARSE

¡Di que NO rotundamente!

¿Cómo te fue con las preguntas? ¿Hubo alguna que te agarró fuera de guardia? Usa tu Nuevo conocimiento sobre el alcohol para decir que no. Cuando alguien te ofrezca un trago. También puedes probar con estas frases fáciles De recordar:

- "No gracias, no bebo"
- "Tengo que llevar mis amigos a casa."
- "No he comido nada todavía, así que si lo hago puedo Sentirme mal."

TU COEFICIENTE INTELECTUAL SOBRE LAS DROGAS



Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

STAY SAFE SERIES

© 2017 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PSS-DA-50S

¿QUÉ SABES?

El alcohol es una de las drogas legales más populares en los estados unidos. Probemos qué tanto sabes acerca de él.



PREGUNTAS

1 El alcohol es un estimulante.

- a. Verdadero b. Falso

Falso. El alcohol es considerado un depresor porque ralentiza tu sistema nervioso central. Los estimulantes por el contrario aceleran el funcionamiento del mismo.

2 "Cerveza después del licor, nunca he estado peor. Licor después de cerveza, nunca he estado mejor."

- a. Verdadero b. Falso

Falso. el orden en el que bebes no importa. La cantidad de alcohol que consumes es la que te hace sentir borracho o enfermo eventualmente.

3 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino y un shot de licor tienen la misma cantidad de alcohol.

- a. Verdadero b. Falso

Verdadero. Cada bebida estándar tiene aproximadamente la misma concentración de alcohol.

4 Solo las personas que se emborranchan completamente sufren de resacas.

- a. Verdadero b. Falso

Falso. aunque una gran cantidad de alcohol puede producir una resaca, la misma depende de ciertas variables. Genética, género, masa muscular, tiempo transcurrido bebiendo alcohol qué tan rápido se ingirieron las bebidas, qué tanto has comido, etcétera. Recuerda que el cuerpo de cada uno funciona de manera diferente y es posible obtener una resaca incluso de una pequeña cantidad de alcohol.

5 ¿Cuál es la mejor manera de volver a la sobriedad?

- a. Hacer ejercicios b. Tiempo
c. Beber café d. Tomando una ducha con agua fría

Tiempo. El metabolismo de tu cuerpo se encarga de procesar el alcohol mediante el hígado.

6 ¿Cuánto tiempo le lleva a tu cuerpo procesar una bebida?

- a. 10 minutos por trago b. 1 día por trago
c. 1 hora por trago d. 2 horas por trago

1 Hora por Trago. Por cada trago estándar (Véase 12 onzas de cerveza, 5 onzas o una copa de vino, o un shot.) Tu cuerpo necesitará al menos una hora para procesar el alcohol.

7 El alcohol ayuda a las personas a dormir bien.

- a. Verdadero b. Falso

Falso. Puede que te ayude a caer dormido más rápido pero afecta la calidad de sueño.

8 Falso, puede que te ayude a caer dormido más rápido pero afecta la calidad de sueño.

- a. Verdadero b. Falso

Verdadero. Una hamburguesa con queso tiene aproximadamente 300 calorías. La cerveza promedio contiene alrededor de 150 calorías. Por lo tanto, si una persona bebe dos cervezas, equivale a comer una hamburguesa con queso.

9 Después de tomar alcohol, beber agua antes de ir a la cama previene la deshidratación.

- a. Verdadero b. Falso

Verdadero. La principal característica de una resaca es la deshidratación. Beber agua antes, durante y después de beber puede ayudarte a mantener una correcta hidratación y prevenir diversos síntomas de resacas.

10 ¿Cuál de los siguientes síntomas corresponden a la resaca?

- a. Fatiga b. Náuseas, incluyendo vómitos.
c. Dolores de cabeza. d. Todas las anteriores.

d. Todas las anteriores. Como mencionamos anteriormente hay diversos factores que indican si una persona experimentará o no una resaca, pero la fatiga, las náuseas y los dolores de cabeza son síntomas de resaca.

11 Tener una buena tolerancia al alcohol es bueno para tu cuerpo

- a. Verdadero b. Falso

Falso. Tener una alta tolerancia al alcohol es algo malo, porque se necesita de más alcohol para obtener los mismos efectos. Más alcohol en el sistema afecta negativamente todos tus órganos, incluyendo el cerebro.

12 En relación al alcohol, ¿Cuál es el mejor momento para comer algo?

- a. Antes de beber alcohol b. Mientras se bebe alcohol
c. Luego de beber alcohol d. A & B
e. A & C f. Todas las anteriores

A & B. La comida, específicamente las que son ricas en carbohidratos como el pan ayuda a absorber el licor y reducir la tasa a la que el alcohol entra a tu torrente sanguíneo, una vez que el alcohol pasa por el estómago y los intestinos, la comida no tendrá ningún efecto en la absorción del mismo. Comer ANTES y MIENTRAS bebes, es la mejor prevención.

13 El consume de alcohol puede exagerar los sentimientos de depresión, culpa, baj autoestima, ansiedad y rabia.

- a. Verdadero b. Falso

Verdadero. Usualmente el alcohol magnifica los sentimientos del estado de ánimo actual del consumidor. Incluso la gente que empieza a beber con buen humor puede terminar sintiéndose bastante deprimidos al final de la noche.

14 El alcohol figura como el principal causante de violaciones y violencia.

- a. Verdadero b. Falso

Verdadero. De acuerdo a las estadísticas de la policía el alcohol es el común causante de violaciones y acoso sexual más que cualquier otra droga.

15 El alcohol calienta tu cuerpo.

- a. Verdadero b. Falso

Falso. El alcohol es un vasodilatador lo que significa que vuelve tu sangre menos densa y la distribuye hacia la piel haciéndote sentir más cálido es por eso que mucha gente suele sonrojarse cuando han estado bebiendo. En realidad, el alcohol reduce tu temperatura central.

