



Material para alumnos de segundo ciclo

Semana del 07.09.20.



Los efectos del alcohol en nuestro sistema nervioso.

- ▶ El alcohol es una sustancia que afecta de manera directa a la química del cerebro. Cuando consumimos alcohol en grandes cantidades y durante periodos duraderos, podemos alterar los niveles de los neurotransmisores.
- ▶ Los neurotransmisores son los que se ocupan de trasladar las señales que el cerebro envía para controlar de manera correcta el proceso de pensamiento, emociones y comportamiento. Estas señales suelen cumplir la función de inhibidores de la actividad cerebral o de estimuladores de la actividad cerebral.

Los efectos más comunes

- Los efectos que el alcohol puede generar en una persona suelen ser pocos. Los más comunes y de los que siempre escuchamos son: ansiedad, agresividad, estrés y depresión, que suelen presentarse de forma segura. No todos al mismo tiempo, pero sí de manera alternada.



A dark grey arrow points to the right from the top left corner. Several thin, curved lines in shades of blue and grey originate from the left side and sweep across the page towards the text.

■ El cerebro está programado para comportarse de una manera específica y cuando consumimos alcohol de manera excesiva, ponemos en riesgo este funcionamiento. Esto, puede afectar los siguientes aspectos:

- El comportamiento.
- Los pensamientos.
- Los sentimientos.
- Las emociones.

- 
- Lo que suele suceder es que, al consumir alcohol, las personas adquieren una sensación falsa de confianza, reduciendo los niveles de ansiedad y siendo sumamente más sociables. El problema es que, al consumir demasiado, el cerebro puede comenzar a confundir las diferentes sensaciones.



Típicas señales de problemas de alcohol

- ▶ Cuando consumimos alcohol de manera desmedida, suelen quedar en evidencia algunas señales claras:
- ▶ Tienes comportamiento violento después de consumir alcohol.
- ▶ Estado de ánimo negativo.
- ▶ Insomnio.
- ▶ Estar constantemente desanimado.
- ▶ Tener ansiedad en una situación distendida.



→ **QUE TENGAN BUENA SEMANA.**