



EL PARCHE
SALUDABLE

SOBRE EL ALCOHOL



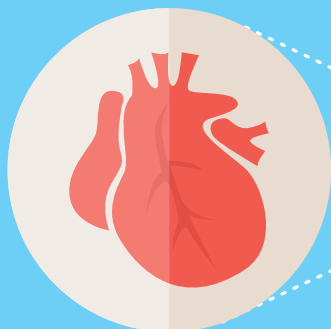
El alcohol es una droga o sustancia psicoactiva, que sea aceptada legal y socialmente no implica que esté fuera de esta categoría, es decir, es un psicoactivo como la marihuana, la cocaína o el tabaco.

Ten presente que las sustancias psicoactivas, legales e ilegales, en exceso todas son iguales.¹

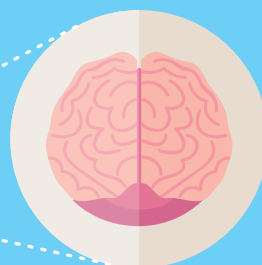
El abuso de alcohol

se puede asociar a diferentes problemas que afectan la salud y no existe prácticamente un solo órgano del cuerpo que no se vea afectado con el consumo excesivo.

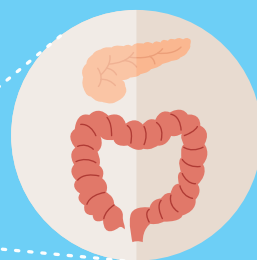
Entre los problemas más frecuentes pueden estar:



Cardiopatías (problemas cardíacos) que pueden ocasionar anemia, baja en las defensas y afectar tu corazón de forma permanente.



Problemas neurológicos y alteración en el sueño, causando un deterioro progresivo en el funcionamiento de tu cerebro.



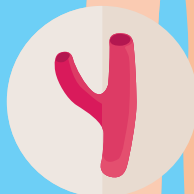
Gastritis, ulcera gástrica, pancreatitis y diarreas.

Atrofia testicular (reducción o encogimiento) y ginecomastia (crecimiento del tejido del seno en hombres).



Se incrementa la probabilidad de aparición de algunos tipos de cáncer.

Hipertensión arterial, aumento del colesterol y triglicéridos.




¹ Ministerio de Salud y Protección Social & Organización Panamericana de la Salud. (2010). *Caja de Herramientas de la Política Nacional para la Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas. HERRAMIENTA No. 5. El alcohol: reducción de riesgos y daños.* (pp.14). Bogotá.

SOBRE EL ALCOHOL

Si sólo en la botella está la diversión,
necesitas otra opción...

SI
DECIDES TOMAR,
TEN EN CUENTA ESTA
INFORMACIÓN.
RECUERDA QUE CON
CONTROL TAMBIÉN
PUEDES DISFRUTAR.



Una de las consecuencias más graves del consumo de alcohol es llegar a generar una dependencia física o psíquica, en esos casos es importante buscar orientación y ayuda. Cuando se consume de manera habitual el cuerpo necesita la sustancia y, paulatinamente, mayor cantidad, eso es conocido como tolerancia. Aumentar la dosis siempre va a significar un mayor riesgo².



EFFECTOS SOCIALES: Cuando no hay un consumo responsable se pueden afectar procesos de aprendizaje, responsabilidades laborales o académicas, propiciar conflictos familiares o con amigos, entre otros.



EFFECTOS PSICOLÓGICOS: El consumo puede afectar los estados de ánimo, un ejemplo de ello es pasar por momentos de depresión o ansiedad, antes, durante o después de beber.

² Ministerio de Salud y Protección Social & Organización Panamericana de la Salud. (2010). Caja de Herramientas de la Política Nacional para la Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas. HERRAMIENTA No. 5. El alcohol: reducción de riesgos y daños. (pp.18). Bogotá.

SOBRE EL ALCOHOL

El alcohol puede hacerte sentir menos tímido o provocarte euforia. Pero ten cuidado, no te hace más simpático, te desinhibe y puedes perder el control de la situación.



A mayor cantidad y frecuencia se incrementa el riesgo de una intoxicación.

CANTIDAD: Número de unidades que se consumen por ocasión.

FRECUENCIA: Tiempo en el que se consumen las bebidas.



Los espacios de rumba y diversión suelen asociarse al consumo de trago. En los fines de semana, por ejemplo, el consumo se incrementa aproximadamente 10 veces más que entre semana, lo que lleva a que las cantidades ingeridas durante una semana aumenten y puedan empezar a tener afectaciones en la salud. Si decide beber, la cantidad y la frecuencia son aspectos que se deben controlar.

Más alcohol, más kilos. No siempre es el *embellecedor*.

Una copa de vino de 175 ml. puede contener 125 calorías, en otros licores de mayor concentración de alcohol, al igual que con los cocteles, cada trago equivale a ingerir dos barras de chocolate. El Departamento de Salud del Reino Unido reveló a través de un estudio que consumir 2 litros y medio de alcohol por semana equivale a comer 221 donas al año³.



Para saber más sobre el tema:

- * El alcohol: reducción de riesgos y daños. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/caja-herramientas-5-reduccion-psicoactivas.pdf>
- * Información de OMS sobre Alcohol: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/es/>

³ Ministerio de Salud y Protección Social & Organización Panamericana de la Salud. (2010). *Caja de Herramientas de la Política Nacional para la Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas. HERRAMIENTA No. 5. El alcohol: reducción de riesgos y daños.* (pp.46). Bogotá.

SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El consumo habitual de grasas saturadas afecta negativamente tu organismo.

Mejor si...

disminuyes el consumo de productos de pastelería, galletas, postres y por supuesto la mayoría de las comidas rápidas.



Toma agua potable o jugos sin azúcar agregada.

Evita el consumo de gaseosas y bebidas azucaradas, estas solo aportan calorías vacías, es decir, carecen de nutrientes. Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes.



SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Bien informado, bien alimentado.

Lee la información sobre los alimentos en los empaques o infórmate sobre lo que consumes. Ser consciente de lo que comes favorece una nutrición adecuada y es también una forma de cuidarte.

¡No comas cuento!

Todo lo que dicen los medios no es del todo cierto.



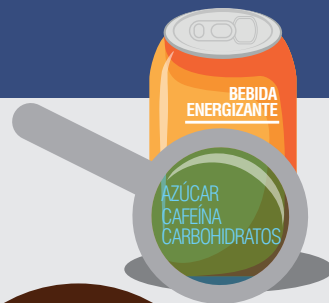
El trago no es el alma de la fiesta.



La gaseosa no te hace feliz.



La comida rápida te hace más lento.



Cuida tu alimentación:

Ningún exceso es sano. Consume la porción ideal, come sólo lo necesario y no repitas. Procura comer 3 a 5 veces al día, por ejemplo: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena. No saltes las comidas, en especial el **desayuno**. Evita ver televisión o trabajar mientras comes. Dedícale el tiempo necesario a tu alimentación, tu cuerpo te lo agradecerá.



Para saber más sobre el tema:

- * Información sobre Alimentación Saludable: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-alimentacion-saludable.pdf>
- * Generación Más: <http://www.generacionmas.gov.co/VidaSana/pages/Alimentate-bien.aspx>

SOBRE RELACIONES SOCIALES...
FAMILIA Y PARES

A los buenos amigos
se les quiere bien para toda la vida.

¿Cómo está la salud de tu parche?

Alimentación saludable, actividad física, alcohol sin abuso y cero cigarrillo.



Es con tu cuerpo

que bailas, estudias, haces deporte, amas, ...
cuídalo bien y no te lo gastes todo ahora.

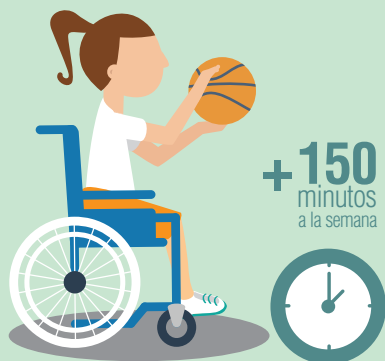
¿Qué hay para hacer hoy?

Inventa tu tiempo libre con planes pilos y saludables.



SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

Solo para mayores de 18 ...

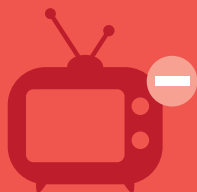
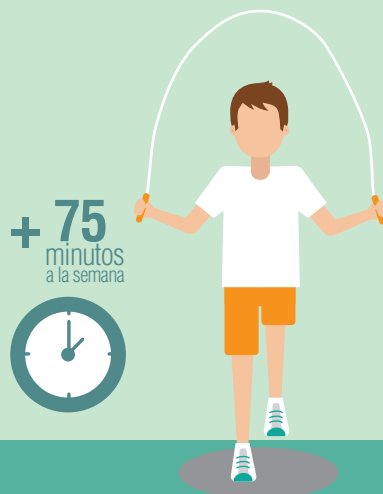


Suma, por lo menos, 150 minutos a la semana de actividades físicas moderadas: caminar rápido, montar en bicicleta, nadar, patinar, bailar, aeróbicos moderados, hacer ejercicios de gimnasia casera, hacer tareas de limpieza en casa o jugar ping pong.

Las actividades físicas moderadas son con las cuales se alcanzan los beneficios esperados en salud, con un alto grado de seguridad, disminuyendo la probabilidad de dolor o lesiones. En éstas el cuerpo se calienta y se aumenta un poco la respiración y el ritmo cardíaco, pero la persona puede hablar con frases largas mientras hace la actividad sin verse ni sentirse agitado.

Suma, por lo menos, 75 minutos a la semana de actividades físicas vigorosas o fuertes: trotar, correr, saltar lazo, jugar algún deporte en forma recreativa como fútbol, baloncesto o tenis, actividades de gimnasio como clases de bicicleta (spinning) o aeróbicos de alto impacto, montar en bicicleta con grandes distancias o en montaña, caminar con morrales o caminata en montaña, artes marciales, etc.

Con estas actividades fuertes se debe ser precavido por el aumento en la probabilidad de lesiones. Sólo debemos hacerlas cuando nos hemos preparado físicamente durante varias semanas o meses, de lo contrario, prefiere actividades moderadas.



Limita el tiempo dedicado a ver televisión, internet o video juegos a menos de 2 horas al día. Estar sentado o en una misma posición por tiempo prolongado en frente de pantallas es perjudicial para tu salud. Busca actividades donde tu cuerpo se mueva.



Utiliza medios de transporte no motorizados.

Busca caminar, montar en bicicleta, patines o patineta como medio de transporte. Busca senderos peatonales o ciclorutas cerca y úsalas.

Para saber más sobre el tema:

* Actividad física y comportamientos saludables para jóvenes: <http://www.generacionmas.gov.co/VidaSana/pages/Mantente-en-forma.aspx>



MINSALUD



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas