

## SI UNA PERSONA QUE CONOCÉS TOMÓ MUCHO

- No la dejes sola
- Que no maneje
- Abrigala
- Ofrecele bebidas azucaradas
- Ponela de costado para que, si vomita, no se ahogue
- Llamá a una persona adulta de referencia
- Llamá al 911 o al 107 si pierde la conciencia o tiene convulsiones

**EL CONSUMO INDEBIDO  
DE ALCOHOL  
PERJUDICA SIEMPRE  
DE ALGUNA FORMA**

## CENTRO NACIONAL DE INTOXICACIONES

0800-333-0160  
(011) 4654-6648  
(011) 4658-7777

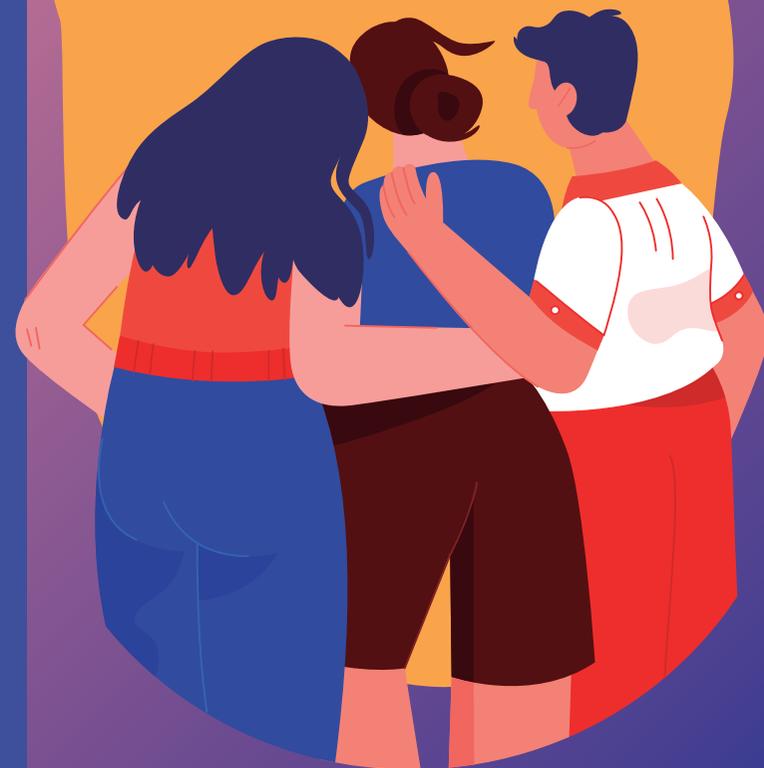
[cni@hospitalposadas.gov.ar](mailto:cni@hospitalposadas.gov.ar)

**ATENCIÓN LAS 24 H**

Si vos o alguien cercano  
necesita ayuda podés llamar al  
**0800-222-5462**  
o dirigite al centro de  
prevención de adicciones  
de tu zona



## CONSUMO PROBLEMÁTICO



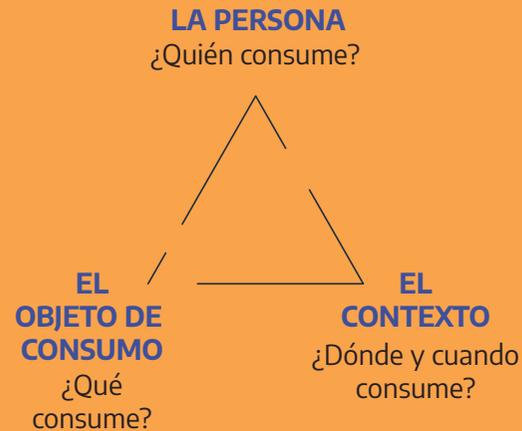
## ¿QUÉ ES EL CONSUMO PROBLEMÁTICO?

Los consumos problemáticos afectan negativamente y en forma crónica, la salud física, psíquica o las relaciones sociales de las personas. Pueden manifestarse como adicción o abuso al alcohol, tabaco, drogas psicotrópicas (legales o ilegales) o mediante determinadas conductas compulsivas por el juego, las tecnologías, alimentación, compras o cualquier otro tipo de consumo que sea diagnosticado "compulsivo" por profesionales de la salud.

Ley Nacional que crea el Plan Integral de Abordaje de los Consumos Problemáticos N.º 26.934/2014.

## ¿CÓMO ABORDARLO?

Es preciso considerar la relación que existe entre:



Los efectos pueden variar de acuerdo al contexto, lugar, edad, estado de ánimo, personalidad, dosis y frecuencia de consumo.

## SEGÚN LA CANTIDAD CONSUMIDA DE ALCOHOL SE PUEDE SENTIR

Hablemos del consumo de alcohol

- Desinhibición
- Euforia
- Vómitos, mareos, desmayos
- Pérdida de conciencia
- Disminución de los reflejos
- Enfriamiento e hipotermia
- Bajo nivel de azúcar en sangre
- Necesidad de dormir
- Confusión, no poder pensar con claridad, no recordar qué sucedió
- Dificultad para regular emociones

## MITOS Y VERDADES

“Para pasarla bien hay que tomar alcohol”

**FALSO**

Todas las personas tenemos la capacidad de pasarla bien, divertirnos y disfrutar sin necesidad de ninguna sustancia externa.

“El alcohol es una sustancia estimulante”

**FALSO**

El alcohol actúa deprimiendo el sistema nervioso central, lo que se traduce en un flujo de información más lento. Es importante saber que disminuye la actividad en la zona que se encarga de la toma de decisiones y el autocontrol.

Todas las personas tenemos la capacidad de pasarla bien, divertirnos y disfrutar sin necesidad de ninguna sustancia externa.

“El consumo de alcohol ocasional pero excesivo también puede constituir un consumo problemático”

**VERDADERO**

La ingesta elevada de alcohol en un período corto de tiempo puede generar consecuencias graves para quien consume y para terceros.

Por ejemplo: Mantener relaciones sexuales sin consentimiento o sin protección, provocar accidentes de tránsito, participar en situaciones de violencia, entre otros.