

## Etapas que experimenta un alcohólico

### Dependencia física:

- Necesidad de una mayor cantidad de alcohol para sentirse bien.
- Experimenta el síndrome de abstinencia.
- Tiene el deseo intenso de continuar bebiendo.
- Siente ansiedad, insomnio o temblor en las manos.
- Manifiesta alucinaciones visuales, auditivas o táctiles.

### Dependencia psicológica:

- Emplea más tiempo en actividades relacionadas con la bebida, reduciendo su actividad social, laboral, estudiantil o recreativa.
- Bebe con la intención de ser aceptado socialmente.

**Si tú o alguien cercano a ti ha aumentado su consumo de alcohol, busquen ayuda con un especialista.**



### DESCARGA Y COMPARTE



LA VERSIÓN DIGITAL  
CE: 000/0/000/00

**Mayor información:**  
Instituto de Seguridad Social  
del Estado de México y Municipios  
Subdirección de Salud, ISSEMYM.  
Edificio Tella, primer piso, 21 de Marzo núm. 101,  
esq. Ezequiel Ordóñez, col. La Merced,  
Toluca, Estado de México.  
☎ 722 226 19 00, exts.: 135 10 61 y 135 10 63.



# Hablemos del abuso del alcohol



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE  
MÉXICO

**Issemym**

## ¿Qué es el alcohol?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una sustancia psicoactiva que causa dependencia y ha sido utilizada ampliamente en muchas culturas durante siglos. El consumo nocivo del alcohol conlleva una pesada carga económica y social, porque:

- Es la droga más consumida en México y aceptada socialmente.
- Constituye el 70% de las muertes por accidentes de tránsito, al inhibir la función motora.
- Provoca el 25% de las defunciones y discapacidades a una edad relativamente temprana (de 20 a 39 años).

## ¿Qué es el alcoholismo?

Es la dificultad para controlar la cantidad de alcohol que se bebe y es considerada una enfermedad. Los efectos inmediatos del consumo de alcohol varían de acuerdo con la cantidad ingerida. Las personas que están en estado de ebriedad son desinhibidas, tienen problemas de juicio, coordinación, pérdida del equilibrio, agresividad, inclusive la inconsciencia y ausencia de reflejos.

### Efectos del alcoholismo:

- Causa enfermedades como cirrosis hepática y padecimientos cardiacos.
- Reduce la esperanza de vida entre 5 y 10 años.
- Induce a conductas violentas y/o temerarias.
- Afecta corazón, hígado, estómago y sistema nervioso.
- Provoca desnutrición y anemia.
- En el hombre ocasiona disfunción sexual.



- En la mujer embarazada aumenta el riesgo de que el bebé nazca con bajo peso, retraso físico y mental.

### Toma nota:

- Para eliminar el alcohol de la sangre solo se requiere de tiempo, el café cargado o un baño no son remedios adecuados.
- Todas las bebidas que contienen alcohol son igualmente dañinas, sin importar si son suaves o fuertes.
- El alcohol produce mayores daños en los niños y en las mujeres, ya que el peso y la cantidad de agua en el cuerpo son fundamentales para el procesamiento del mismo.
- Las personas no aprenden a beber ni desarrollan tolerancia a la bebida, más bien se trata de un problema de dependencia o adicción.