

# ALCOHOL

## ACTIVIDAD PRINCIPAL:

Entre las personas que consumen alcohol hay grandes diferencias en la forma de hacerlo.

A la hora de hablar del consumo de alcohol debe distinguirse entre uso, abuso y dependencia:

**USO:** Se refiere a un consumo con frecuencia mínimo y en pequeñas cantidades, por lo que no ocasiona problemas graves de tipo físico, psicológico o social.

**ABUSO:** Es un consumo que puede considerarse problemático, que puede tener consecuencias adversas para la persona. El consumo abusivo puede ser problemático cuando:

- Se superan ciertas cantidades.
- Cuando se bebe realizando ciertas actividades como conducir vehículos, manejar máquinas, etc.
- Cuando se tienen ciertas características personales como: problemas médicos, en embarazos, al tomar medicamentos, a ciertas edades, etc.

**DEPENDENCIA:** Este tipo de consumo se da en personas que han desarrollado tolerancia ante el alcohol (necesidad de consumir más) y además sienten síndrome de abstinencia (se sienten muy mal cuando no consumen). Las personas con dependencia son incapaces de desarrollar ciertas actividades si previamente no han bebido.

## **MITOS SOBRE EL ALCOHOL:**

Fomentar el debate entre los alumnos acerca de una serie de mitos que existen sobre los efectos del alcohol.

### Desarrollo de la Actividad:

1º)- Dar algunos ejemplos de consumo de alcohol que puedan considerarse problemáticos y argumentar las razones por las que lo son.

2º)- Ponerlos en grupos de 5 ó 6 alumnos. Cada grupo trabajara sobre un mito, identificando lo que quiere decir ese mito, explicando las consecuencias que tiene creer en ese mito, analizando críticamente el mismo para poder rebatirlo.

3º)- Poner en común, con el resto de la clase, lo que habéis trabajado.

MITO 1: *"Las personas que solo beben vino o cerveza no pueden llegar a tener problemas con el alcohol".*

MITO 2: *"El alcohol hace que la gente sea más sociable".*

MITO 3: *"Beber Alcohol sirve para relajarse".*

MITO 4: *"Beber Alcohol sólo los fines de semana, significa que se controla su consumo".*

MITO 5: *"El consumo de otras drogas es un problema mayor que tomar alcohol".*