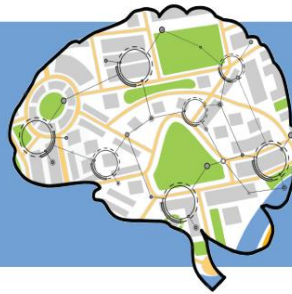


Consumo excesivo de alcohol

Guía de actividades para los grados 6 a 12



Know Your Neuro

Alcohol: Nombre químico; etanol: un componente del sistema nervioso central.

Depresor asociado con deterioro cognitivo, de la memoria, motor y sensorial. Los subproductos del alcohol, como el acetaldehído, son tóxicos para los órganos, incluido el cerebro.

Consumo excesivo de alcohol: Consumir cuatro o más bebidas seguras (por mujeres) y cinco o más bebidas seguras (hombres) en un par de horas. Esto resulta en una concentración de alcohol en sangre (BAC) peligrosa de 0,08 o superior.

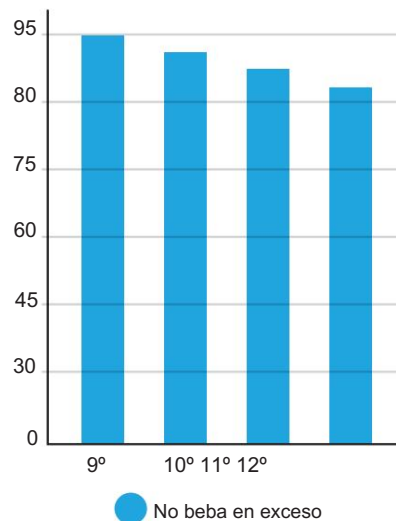
Intoxicación: El punto en el que el alcohol deprime el sistema nervioso central, afectando negativamente el estado de ánimo y las capacidades mentales y físicas.

Intoxicación por alcohol en sangre: Cuando la cantidad de alcohol su presencia en el torrente sanguíneo provoca que partes del cerebro que controlan las funciones básicas de soporte vital (ritmo cardíaco, respiración y regulación de la temperatura) dejen de funcionar; puede provocar daño cerebral permanente o la muerte.

Sección de Pensamiento Crítico

Discusión

- ¿Qué opinas sobre el consumo excesivo de alcohol? ¿Es un rito de iniciación en nuestro país? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Conoces a alguien que haya bebido demasiado? ¿Cómo se comportó? ¿Qué hizo?
- ¿Por qué aumenta el consumo excesivo de alcohol al final de la escuela secundaria y al principio de la universidad, pero disminuye al final de la universidad?
- ¿Cuál es el órgano que procesa las toxinas en el cuerpo? ¿Cómo se ve afectado por el consumo excesivo de alcohol?
- ¿Qué es el alcohol en sangre?
¿Concentración de alcohol en sangre (BAC)? ¿Cómo se relaciona el consumo excesivo de alcohol con la concentración de alcohol en sangre?
- ¿Por qué los menores de edad beben en exceso a pesar de conocer las posibles consecuencias mortales?
- ¿Los jóvenes idealizan y
¿Beber en exceso para "encajar"?
¿Por qué sí o por qué no?



De los estudiantes de secundaria que han probado el alcohol, la mayoría opta por no beber en exceso. Sin embargo, más del 15 % de los estudiantes de último año de secundaria que deciden beber, lo hacen en exceso.

- ¿Por qué los jóvenes a veces se ponen nerviosos?
¿La impresión de que "todo el mundo lo hace"?
- ¿La mayoría de los jóvenes que no lo hacen?
¿Hablan los menores de edad sobre no beber? ¿O acaso la minoría que bebe en la escuela idealiza el acto de beber? ¿Por qué?

Actividades

- Ve a <https://www.calculator.net/bac-calculator.html> y calcula el BAC para todos los miembros de tu familia.
- ¿Cuáles son los efectos conductuales de
¿Un nivel de alcohol en sangre de 0,030? ¿0,08? ¿y 0,20?
- ¿Qué significa un nivel de alcohol en sangre de 0,030? ¿Y de 0,08?
¿Y 0,20 de deterioro?
- ¿Cuáles son los síntomas de la intoxicación o sobredosis de alcohol?
- ¿Qué debes hacer si alguien sufre una intoxicación o sobredosis de alcohol?
- ¿Qué no debes hacer si alguien sufre de intoxicación o sobredosis de alcohol?
- Vean la historia de Shelby y analicen las consecuencias emocionales, físicas y legales del consumo excesivo de alcohol en menores de edad.
<https://vimeo.com/40180033>
- Vean el documental "Adolescentes y el consumo excesivo de alcohol" y comenten sobre la presión por encajar.
<https://www.youtube.com/watch?v=ean7tuXLYJ4>