

CUANDO LAS FRUTAS Y VEGETALES BUENOS SE VUELVEN MALOS

Fermentación, alcohol y tu cuerpo

La fermentación es el proceso por el cual se descompone de forma natural los azúcares de los alimentos, siendo su producto final el alcohol. Las frutas, los vegetales y los granos pasan naturalmente por el proceso de fermentación.

El hígado es el órgano responsable de metabolizar el alcohol que consumimos. Cuando una persona consume alcohol, el hígado trabaja extra para remover las toxinas de tu cuerpo. Por esta razón es que las personas que abusan del alcohol podrían terminar con serio daño hepático.

Al hígado le toma alrededor de una hora descomponer una onza de alcohol. Si la persona consume mayor cantidad en este periodo, podrían sentirse mareadas, confusas y con falta de coordinación y control aun varias horas después de dejar de tomar.

TOMAR HASTA EMBORRACHARSE

Consumo excesivo de alcohol (binge drinking) e intoxicación

Tu hígado sólo puede manejar una bebida cada hora y es por esto que el consumo de alcohol excesivo es peligroso. El Binge Drinking es beber muy rápido varias bebidas en un corto período de tiempo (usualmente cerca de 4 o más bebidas de una sola sentada).

Cuando consumes alcohol de corrido es como si inundaras tan rápido tu organismo que tu hígado no puede seguir el ritmo. Cuando tu hígado no puede sacar las toxinas de tu sistema, puedes terminar con intoxicación por alcohol.

La intoxicación por alcohol...pone en riesgo la vida. Si una persona está sufriendo de intoxicación por alcohol... y no obtiene atención médica de inmediato, pueden terminar en coma y pueden incluso terminar muerta. Algunos de los síntomas de envenenamiento por alcohol son:

- Pérdida de consciencia
- Convulsiones
- Baja en la temperatura corporal
- Confusión
- Respiración lenta e irregular
- Vómito

Recuerda: La intoxicación por alcohol puede ser mortal. Si sospechas que uno de tus amigos tiene intoxicación por alcohol, busca ayuda de inmediato.

EFFECTOS A CORTOS Y LARGO PLAZO DEL ALCOHOL

El alcohol es un depresivo. Altera la habilidad de tu cerebro para enviar mensajes a otras partes de tu cuerpo. Cuando tomas alcohol, tu sistema nervioso funciona mucho mas lento – tu visión es borrosa, tus movimientos son torpes y tienes problemas tanto hablando como pensando.

Las personas que consumen dos o tres bebidas en un periodo corto de tiempo experimentan síntomas tales como:

- Visión borrosa
- Dificultad para hablar
- Vómito y nausea
- Pérdida de balance y mareo

Se pone peor, de hecho: Las personas que beben alcohol no están pensando claramente, son más propensas a tomar malas decisiones como manejar borrachas o tener sexo sin protección.

A largo plazo, el abuso de alcohol puede causar serios problemas de salud, incluyendo:

- Adicción al alcohol
- Problemas hepáticos, tales como cirrosis
- Depresión
- Daño cerebral en adolescentes
- Pérdida de memoria
- Riesgo de accidentes cerebrovasculares y cáncer
- Obesidad

¿QUÉ ES EL ANFITRIÓN SOCIAL?

Algunos adultos piensan que está bien dejar a los adolescentes beber mientras lo hagan en casa, donde hay un adulto presente. Pueden permitir a sus hijos hacer fiestas con alcohol e incluso pueden darles las bebidas. Eso se le llama ser anfitrión social o “social hosting.”

La verdad es que, es ilegal servirle alcohol a adolescentes menores de edad y los padres que permiten a adolescentes beber están de hecho, violando la ley. Si un adulto le ofrece... bebidas alcohólicas a alguien bajo el límite legal, puede ir a la cárcel.

Recuerda: No importa si los padres de alguien te dicen que está bien. Si no tienes la edad permitida por ley para tomar alcohol... no lo hagas. Punto.

CUMPLEAÑOS INFELIZ

Debra, una adolescente de California, estuvo planificando su fiesta de cumpleaños número 18 desde siempre y el día por fin había llegado. Un mes antes, invitó a todos en su lista de amigos de Facebook. Invitó a su amigo de 22 años, Christina fue a ... a la licorería y compró cientos de dólares en alcohol. Cerca de 30 personas fueron a la fiesta de Debra, y todos la pasaron fenomenal. Cuando sus amigos empezaron a retirarse, Debra notó que dos de ellos, Scott y Alexander estaban bastante borrachos. Les preguntó si deseaban quedarse a dormir en el sofá o llamar un taxi, pero Scott insistió en que estaban bien sólo un poco tomados. Esa fue la última vez que Debra vio a sus amigos con vida. En el camino a casa,



el auto de Scott chocó contra un semáforo. Scott y Alexander fueron murieron de inmediato. Un año después Debra y Christina fueron encontradas culpables por darle alcohol a menores de edad. En el juicio, tuvieron que vivir el accidente una vez más y tuvieron que encarar a las familias de Scott y Alexander. Christina terminó en la cárcel. Debra recibió varios años de libertad condicional. Está viva y arrepentida por lo que sucedió pero nunca olvidó su cumpleaños número 18.

