

# Hechos Legales

Es ILEGAL el que:



- ☞ cualquier persona menor de 21 compre o posea bebidas alcoholicas.
- ☞ cualquier mayor de 21 compre alcohol para cualquiera menor de 21 años.
- ☞ cualquier adulto maneje un auto si su contenido de alcohol en la sangre es de .08 o mayor.
- ☞ cualquier menor de edad (debajo de los 21 años) maneje un auto si su contenido de alcohol en la sangre es de .02 o mayor. Incluso una cerveza puede causar que una persona registre .02 en un examen de aliento.
- ☞ cualquier persona tenga un contenedor abierto de alcohol en su auto mientras está manejando.

Spanish • The Truth About Alcohol/What You Should Know

# Hechos Acercas del Alcohol

*Qué debe usted saber*

*Para más información acerca del alcohol, tabaco  
y otras drogas, por favor contacte a:*

**L**incoln  
**C**ouncil on  
**A**lcoholism and  
**D**rugs, inc.

914 L Street  
Lincoln, NE 68508  
(402) 475-2694  
Fax: (402) 475-2699  
prevention@lcad.org  
www.lcad.org

**L**incoln  
**C**ouncil on  
**A**lcoholism and  
**D**rugs, inc.

914 L Street  
Lincoln, NE 68508  
(402) 475-2694

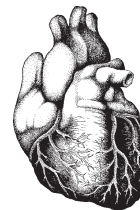
*This program is partially funded by  
Region V Systems,  
the United Way of Lincoln/Lancaster County,  
JBC and private donations.*

# Hechos Sobre la Salud

- ☞ El alcohol va directamente al sistema sanguíneo, y es por esto que afecta a todas las partes del cuerpo: puede dañar casi cualquier órgano en tu cuerpo, alterar tu mente y cambiar tu forma de pensar, sentir y actuar.
- ☞ Alcohol is a depressant affecting your brain and slowing the body's functions and reflexes. You may feel relaxed but your judgement, vision, speech, and balance become impaired.
- ☞ El alcohol es un depresivo que afecta a tu cerebro y reduce las funciones del cuerpo y los reflejos. Te puedes sentir relajado pero tu juicio, visión, habla, y balance se desequilibran. El alcohol te puede volver violento e iniciar una pelea, perder control de un auto y posiblemente matar a alguien, despertar en un lugar extraño y no recordar cómo llegaste allí o qué te sucedió. Muchos asesinatos, suicidios, y otros crímenes violentos toman lugar cuando una o más personas han estado tomando. Los accidentes relacionados con el alcohol son la causa principal de muerte entre la gente joven de 16 a 25.



- ☞ Le toma al hígado como una hora el digerir una porción estándar de alcohol. El tomar demasiado puede causar enfermedad del hígado y cáncer del hígado. Un hígado dañado ya no puede limpiar la sangre de venenos corporales, los cuales luego dañan a otros órganos y pueden causar la muerte.
- ☞ El alcohol puede causar que la cobertura del páncreas se inflame y por lo tanto bloquee el pasaje del páncreas al intestino delgado. Los químicos necesarios en el intestino delgado para ayudar a la digestión no pueden pasar y consecuentemente empiezan a digerir al páncreas causando dolor abdominal, vómito, y posiblemente la muerte.
- ☞ El alcohol puede incrementar la carga de trabajo del corazón y dañar los músculos del corazón. El corazón trata de compensar el daño volviéndose más grande y finalmente se vuelve incapaz de bombear suficiente sangre al cuerpo. A esto puede seguirle latidos del corazón irregulares y presión de la sangre alta.
- ☞ Además de los músculos del corazón, el alcohol también puede dañar otros músculos y prevenir que éstos



absorban calcio.

- ☞ El alcohol irrita la cobertura del estómago y causa vómito. El uso prolongado puede llevar a cáncer del estómago y del esófago.
- ☞ El tomar una cantidad extrema de alcohol en una sola sentada puede resultar en envenenamiento de alcohol, lo que puede ser fatal si no es tratado. Una medida estándar: una lata de cerveza de 12 onzas, un vaso de 5 onzas de vino y, un vasito de 1½ onza de licor contiene la misma cantidad de alcohol puro.
- ☞ Los niños en las familias con un padre alcohólico están en cuatro veces mayor riesgo de desarrollar alcoholismo.
- ☞ Una mujer embarazada que toma corre el riesgo de que su bebé tenga defectos de nacimiento relacionados con el alcohol, llamado Síndrome Fetal de Alcohol (FAS - *Fetal Alcohol Syndrome*) - Efectos Fetales de Alcohol (FAE - *Fetal Alcohol Effects*).
- ☞ El alcohol nunca debe ser tomado con medicamentos. El alcohol reacciona negativamente con más de 150 medicinas.

