

Fuga de cerebros

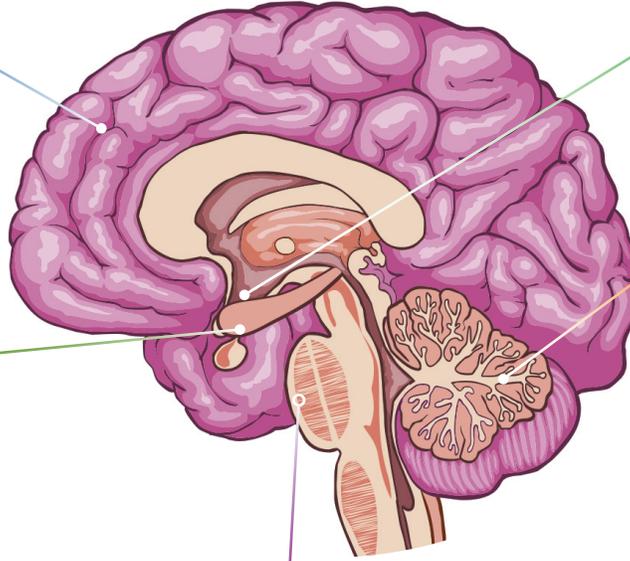
¿Sabías que los científicos han descubierto que se producen cambios en las neuronas seis minutos después de que se consume alcohol? Estos cambios pueden producir daños permanentes, especialmente en un cerebro que se encuentra en desarrollo. Como tu cerebro aún no está desarrollado por completo, evitar el consumo de alcohol puede ayudarte a proteger tu cerebro en desarrollo.

Malas decisiones

El alcohol puede dañar de forma permanente los **lóbulos frontales** y puede hacer que las personas se vuelvan más propensas a sufrir de depresión. Los lóbulos frontales controlan las emociones y los impulsos, y son responsables de la planificación, la formación de ideas y la toma de decisiones.

Aprendizaje y memoria

El consumo del alcohol puede dañar de forma permanente el **hipocampo**, que es un elemento clave para el aprendizaje y la memoria. De todos los tipos de daño que el consumo de alcohol puede provocar desde la minoría de edad en un cerebro en desarrollo, el más perjudicial es el daño a la memoria.



Funciones básicas

El alcohol puede deteriorar el **hipotálamo**. Esta parte del cerebro controla las funciones del cuerpo, como la presión arterial, la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca.

Disminución de los sentidos

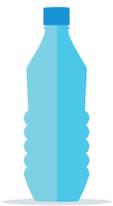
El alcohol afecta el **cerebelo**, la parte del cuerpo que se encarga de la percepción y la coordinación. Luego de consumir mucho alcohol, una persona puede interpretar de manera errónea situaciones que son peligrosas o puede tener falta de coordinación tan exacerbada como para poder evitar accidentes.

Sistema perezoso

El **sistema nervioso central**, que se compone del cerebro y la médula espinal, envía mensajes a través de todo el cuerpo. El alcohol puede hacer que el sistema funcione más lento, lo que demora las respuestas de una persona a los estímulos externos, incluso en situaciones de emergencia.

Un trabajo en curso

La adolescencia es una etapa de desarrollo rápido y dramático; las mujeres pueden crecer hasta 24 centímetros y los varones hasta 51 centímetros. Es importante que los adolescentes tomen decisiones saludables que ayuden a formar sus cuerpos en desarrollo.



Agua

El agua ayuda a la digestión, la circulación y el transporte de nutrientes. También te energiza los músculos.

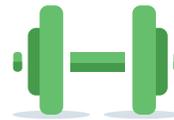
El alcohol aumenta la excreción de la orina y provoca deshidratación, lo cual dificulta la formación de músculos.



Nutrientes

Las vitaminas y los minerales refuerzan el sistema inmune, ayudan a los órganos a funcionar de manera adecuada y son necesarios para el crecimiento y el desarrollo.

Grandes cantidades del alcohol pueden disminuir o detener el proceso digestivo, lo cual te quita las vitaminas y los minerales necesarios para el crecimiento.



Actividad física

La actividad física habitual fortalece los huesos, protege el corazón, estimula el estado de ánimo y ayuda a evitar enfermedades como la diabetes y el cáncer.

El consumo de alcohol puede provocar enfermedades cardíacas, ocultar la depresión y contribuir al aumento de peso. Todos estos factores perjudican la realización de actividad física.



Dormir

Dormir es clave para una salud integral. Ayuda a la atención, el estado de ánimo, la salud física y el rendimiento en la escuela y los deportes.

El alcohol puede interferir en los patrones de sueño, evitando que puedas dormir lo que necesitas.