



Sitio web:
www.iapa.cdmx.gob.mx

El IAPA brinda información
sin estigmas para fortalecer
el cuidado colectivo de la salud



SECRETARÍA
DE SALUD PÚBLICA

INSTITUTO PARA LA ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

Señales de intoxicación aguda

La gravedad de la intoxicación depende de la cantidad consumida y las características físicas y psicológicas de cada persona.

Si una persona presenta más de uno de estos síntomas, puede ser momento de pedir ayuda.

Físicas:

- Falta de coordinación, náusea y vómito
- Piel fría, húmeda o sudorosa
- Pupilas contraídas, respiración lenta o irregular
- Pulso débil, pérdida de control de esfínteres

Cognitivas y conductuales:

- Habla incoherente o arrastrada
- Confusión, desorientación o pérdida de memoria
- Somnolencia extrema o dificultad para mantenerse despierto
- Agitación o cambios bruscos de humor

Señales de emergencia vital:

- Vómito con pérdida de conciencia
- Inconsciencia prolongada (no responde)
- Convulsiones
- Respiración muy lenta o con pausas largas
- Color azulado en labios o uñas (cianosis)

Presentación y administración

Presentación:

- Bebidas fermentadas
- Bebidas destiladas

Vía de administración:

Oral

¿Qué hacer en caso de intoxicación aguda?

Mantén a la persona en **un lugar fresco y ventilado**.

No la dejes sola: **Mantén la calma y habla con ella de forma tranquila.**

Llama al 911 o lleva a la persona al Hospital General u Hospital Toxicológico más cercano.

No induzcas el vómito.

Si pierde el conocimiento, acuéstala de lado con la cabeza ligeramente hacia atrás (posición de seguridad).

Manténla abrigada y con las vías respiratorias despejadas.

Alcohol



Conoce sus efectos **y cuida tu salud de manera consciente**

f IAPA CDMX Oficial @iapaacdmx
X @iapa_cdmx @iapa.cdmx



IAPABOT WhatsApp:
55 7809 5579



Atención telefónica:
55 4631 3035, ext. 2502 y 2503

Si necesitas ayuda,
puedes acercarte al IAPA

¿Qué es el alcohol?

El etanol es el principal componente psicoactivo de las bebidas alcohólicas, presente en cerveza, vino, licores y destilados, etcétera.

Clasificación: Depresor del sistema nervioso central

Origen:

Natural: Fermentación de azúcares de frutas y cereales (uvas, cebada, maíz).

Industrial: Destilación para aumentar su graduación alcohólica.

Legalidad en México

Permitida su producción, venta y consumo a personas mayores de 18 años.

Según la Ley General de Salud, las bebidas alcohólicas son aquellas con 2–55 % de etanol en volumen. Deben incluir leyendas sanitarias: “El abuso en el consumo de este producto es nocivo para la salud”.

Dosificación

Una unidad de bebida estándar equivale a:

- 355 ml de cerveza (5°),
- 150 ml de vino (12°),
- 45 ml de destilado (40°).

Para reducir riesgos, la OMS recomienda no superar 2 unidades en una sola ocasión para mujeres y 3 unidades para hombres, ni más de 10 (mujeres) o 15 (hombres) por semana.

Superar estas cantidades aumenta de forma importante el riesgo de accidentes, intoxicación y daños a largo plazo.

Efectos

Los efectos de una sustancia varían dependiendo de la persona, dosis, vía de administración y contexto en el que se consume.

Psicológicos:

Relajación, alteración del juicio, riesgo de dependencia física y psicológica.

Sociales:

Sensación de euforia, sociabilidad y/o desinhibición.

Biológicos:

Coordinación reducida, somnolencia. Daños a órganos como hígado, corazón y sistema nervioso.

Incremento del riesgo de varios tipos

de cáncer: Cavidad oral, faringe, laringe, esófago, hígado, mama y colon.

Interacciones con otras sustancias psicoactivas

Recuerda que combinar sustancias psicoactivas no es recomendable porque aumenta los riesgos asociados al consumo.

Con depresores del sistema nervioso central:

Aumenta el riesgo de caer en estado profundo de sedación con pérdida de conciencia, lo que lleva a un paro respiratorio o cardíaco.

Con estimulantes (cafeína, bebidas

energéticas): Enmascara efectos, favorece consumo excesivo, incrementa la deshidratación.

Con tabaco: Aumenta el riesgo de cáncer en vías respiratorias y digestivas superiores.

Reducción de riesgos y daños

El consumo de sustancias psicoactivas siempre conlleva algún riesgo; la única forma de eliminarlos por completo es no consumirlas.

Si vas a consumir, considera lo siguiente:

Antes del consumo:

- Revisa la graduación alcohólica de la bebida
- Compra sólo en lugares autorizados
- Come antes de beber: La comida retrasa la absorción del alcohol
- Planifica un transporte seguro; no conduzcas después de beber
- Ten a la mano condones y lubricante

Durante el consumo:

- Bebe despacio y con moderación
- Alterna con agua y alimentos
- Evita mezclar con otras sustancias depresoras (tranquilizantes, opioides, etc.)
- Reconoce señales tempranas de intoxicación: Mareo, vómito, incoordinación, somnolencia

Después del consumo:

- No conduzcas ni operes maquinaria
- Hidrátate y procura descansar
- Si el consumo es frecuente o intenso, busca atención médica o psicológica

Consejos extra:

- Evita consumir en solitario, en la calle o en contextos de riesgo
- Combina siempre con alimentos: Reduce los efectos inmediatos

Si alguien pierde la conciencia tras beber, no le dejes solo y busca ayuda médica inmediata.