

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 sudoración excesiva
- 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
- Temperatura corporal extremadamente baja
- 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?

Coloca a la persona en **posición de seguridad** y **contacta al personal médico más cercano**.

Mantén a la persona en un **espacio seguro, tranquilo y ventilado**.

Acompáñala hasta que reciba atención médica.

Evita inducir el vómito y mantén sus vías respiratorias despejadas.

Evita que consuma otras sustancias psicoactivas.

Informa al personal médico **sobre la sustancia consumida**.

En caso de emergencia, comunícate al 911 o llévala al hospital general o al hospital toxicológico más cercano.

Alcohol



Conoce sus efectos y cuida tu salud de manera consciente

¿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.

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 % a 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:

- 330 ml de cerveza con (5%)
- 140 ml de vino (12%)
- 70 ml de licor o aperitivo (25%)
- 40 ml de destilado (40%)

Para reducir riesgos, la norma oficial mexicana recomienda no superar 3 unidades en una sola ocasión para mujeres y 4 unidades para hombres.

No superar 9 unidades (mujeres) o 12 unidades (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:

Euforia, relajación, desinhibición y alteración del juicio.

Biológicos:

Coordinación motriz reducida, somnolencia, pesadez, deshidratación, riesgo de intoxicación y daños al hígado, desarrollo de alta tolerancia y capacidad de generar dependencia.

Interacciones con otras sustancias psicoactivas

Recuerda que combinar sustancias psicoactivas no es recomendable porque aumenta los riesgos para la salud.

Con depresores: 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, cocaína, bebidas energéticas): Enmascara efectos, favorece consumo excesivo, incrementa la deshidratación y la carga metabólica.

Con cocaína: Produce cocaetileno, un compuesto químico tóxico para el hígado y el corazón, lo que aumenta el riesgo de muerte súbita.

Reducción de riesgos y daños

El consumo de sustancias psicoactivas siempre conlleva riesgos. La única forma de eliminarlos por completo es no consumirlas.

Si decides hacerlo, considera lo siguiente:

Antes del consumo:

- Revisa la graduación alcohólica de tus bebidas
- Adquiere en sitios autorizados
- Aliméntate antes de beber
- Planifica un transporte seguro: nunca conduzcas después de beber
- Ten a la mano condones y lubricante

Durante el consumo:

- Bebe despacio y con moderación (trago estándar)
- Alterna con agua y alimentos
- Evita mezclar con otras sustancias psicoactivas
- Reconoce señales tempranas de intoxicación: mareo, vómito, falta de coordinación, somnolencia

Después del consumo:

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

Consejos extra:

- Evita consumir en solitario, en vía pública o en contextos de riesgo
- Combina siempre con alimentos ya que desacelera la absorción del alcohol en el cuerpo

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