

Binge drinking

GETTING DRUNK, SMASHED, BUZZED, PLASTERED, TRASHED, LOOPY, OUT-OF-IT OR HIGH. WHEN DRINKING ALCOHOL ISN'T FUN AND GAMES.

BINGE DRINKING means the heavy consumption of alcohol over a short period of time. The generally accepted definition is the consumption of five or more drinks in a row by men, or four or more drinks in a row by women, in about two hours. Heavy binge drinking includes three or more such instances in two weeks.

Binge drinking often comes under the guise of fun and games. But what's fun about throwing your guts up? There comes a point when falling over, getting into fights and passing out loses its appeal. Getting so wrecked you can barely walk, never mind walk straight, means you're putting yourself at risk for more than a sore head the next day. Binge drinking is dangerous to the you and to people around you.

WHAT HAPPENS WHEN PEOPLE BINGE DRINK?

- They drink to get drunk. The goal is to lose control.
- They drink large quantities.
- They drink quickly.
- They do foolish, potentially deadly things like driving drunk, starting fights, and taking unnecessary risks of all kinds.

The most serious immediate consequence of binge drinking is alcohol poisoning—a severe and potentially deadly reaction to an alcohol overdose. When you consume excessive amounts of alcohol, the brain is deprived of oxygen and the struggle to deal with an overdose of alcohol and lack of oxygen will eventually cause the brain to shut down the voluntary functions that regulate breathing and heart rate.

For more information call 303.369.0039 x245
www.improvinghealthcolorado.org



Alcohol poisoning is not to be taken lightly. It can cause death. If a person is known to have consumed large quantities of alcohol in a short period of time, symptoms of alcohol poisoning to watch for include; vomiting; unconsciousness; cold, clammy, pale, or bluish skin, and slow or irregular breathing (less than eight breaths a minute or 10 or more seconds between breaths). If you are with someone who experiences these symptoms, do not leave them alone, keep this person awake and **CALL 911**.

If you get completely wasted by bingeing on alcohol, you put a great strain on your liver and other parts of your body. It also makes you dehydrated. If you've had too many, you're much more likely to have an accident on the way home—or when you get there.

If you're into sports, heavy bouts of drinking damage the muscle you need for endurance, so you'll find it hard to keep it up in more ways than one.

Other short-term effects of binge drinking include:

- Loss of consciousness (a sign of alcohol poisoning)
- Hangover—headache, intense thirst, nausea, vomiting, extreme sensitivity to light and noise, blurry vision, shakiness, and exhaustion
- Falling or running into things, causing injury or death
- Inability to make good decisions
- Unplanned or unsafe sexual activity
- Increased risk of sexual assault
- Getting into trouble with authorities
- Damaging property
- Behaving aggressively and getting into fights
- Respiratory arrest
- Choking to death on vomit
- Sudden death from stroke
- Increased risk of drowning
- Loss of reasoning ability, movement control, and reaction speed—all of which make you deadly behind the wheel of a car

If you do get really drunk, it's best to lay off alcohol altogether for the next few days to give your body tissues time to recover. Forget the myths of coffee, more coffee and exercise. The only cure for a heavy drinking session is time.

Even ten hours after you sober up, your reasoning ability, movement control, and reaction speed are still limited.

If you carry on drinking too much over the years, there are all sorts of long-term risks to your health.

You'll probably put on weight. Alcohol is high in calories with no food value. Your blood pressure will also go up, increasing your chance of having a heart attack, stroke or other cardiovascular disease. You'll also risk liver damage, neurological damage, poor control of diabetes, sexual dysfunction and more.

Other risks faced by long-term, heavy drinkers are cancer, especially cancers of the mouth and throat.

Women also risk having problems during pregnancy, while men and women can develop psychological and emotional problems, including depression.

Long-term heavy alcohol use is also associated with many other health problems, including:

- Sexually transmitted diseases
- Unintended pregnancy
- Children born with Fetal Alcohol Spectrum Disorders

Embriagarse con alcohol

EMBRIAGARSE CON ALCOHOL SIGNIFICA EL CONSUMO ALTO DE ALCOHOL EN CORTO TIEMPO.

La definición general **ES EL CONSUMO DE CINCO O MAS** bebidas seguidas en el hombre, o cuatro o mas bebidas seguidas en la mujer, en aproximadamente dos horas. Beber a menudo incluye hacer esto tres o mas veces en un periodo de dos semanas.

Emborracharse a menudo viene disfrazado de diversión y juegos. ¿Pero que diversión hay en vomitar hasta tus tripas? Cuando bebes llega un punto en que caerte, ponerte a pelear, y perder el conocimiento pierde su atracción.

Si ni siquiera puedas caminar, hablar o caminar derecho, significa que estas poniéndote en riesgo más allá de un dolor de cabeza en la mañana.

Embriagarse no es solo peligroso para ti pero también para las personas alrededor tuyo.

¿POR QUE LAS PERSONAS SE EMBRIAGAN?

- Lo hacen para emborracharse. La meta es perder el control.
- Beben altas cantidades.
- Beben rápidamente
- Hacen cosas tontas y potencialmente mortales, como manejar, comenzar peleas, y tomar riesgos innecesarios.

El riesgo inmediato más peligroso es el envenenamiento por alcohol – una severa potencial reacción mortal a una sobredosis de alcohol. Cuando consumes cantidades excesivas de alcohol, el cerebro se priva de oxígeno. El esfuerzo que hace tu cuerpo para compensar la sobredosis de alcohol y falta de oxígeno causa que el cerebro pare las funciones que regulan la respiración y los latidos cardiacos.

El envenenamiento por alcohol no es para reírse, puede causar la muerte. Síntomas de envenenamiento por alcohol incluyen: vomito, perdida del conocimiento, transpiración fría, palidez, la piel se pone azulosa y la respiración se vuelve lenta e irregular (menos de ocho respiros por minuto o 10 o mas segundos entre respiros). **SI ESTAS CON ALGUIEN QUE PRESENTA ESTOS SÍNTOMAS NO LOS DEJES SOLOS Y LLAMA AL 911.**

Si has tomado demasiado es muy posible que puedas tener un accidente en rumbo a tu casa o cuando llegues a la misma. Si te embriagas completamente, pones un gran peso en tu hígado y otras partes de tu cuerpo, también hace que te deshidrates.

Si estas en deportes, tomar en cantidades grandes daña los músculos que necesitas para crear resistencia, a si que vas vértelas difícil para competir en mas de una forma.

Otros efectos inmediatos de embriagarse incluyen:

- Resaca, cruda, guayabo – Dolor de cabeza, sed, nausea, vomito, sensibilidad a la luz y ruidos, visión borrosa, temblores y cansancio
- Perdida del sentido
- Caerse o tropezarte lo que puede causar heridas o la muerte.
- La inhabilidad de tomar buenas decisiones
- Tener relaciones sexuales sin planear y/o sin protección
- Aumenta el riesgo de asalto sexual
- Meterse en problemas con las autoridades
- Daño a propiedad
- Comportarse agresivamente y provocar peleas
- Ser arrestado
- Ahogarte hasta morir por el vomito
- Muerte repentina por una apoplejía
- Perdida de la habilidad de razonar, del control del movimiento y reacción a la velocidad – todo esto te hace mortal detrás del timón.

Si te embriagas demasiado, lo mejor es que no tomes por los próximos días para darle tiempo a los tejidos del cuerpo para recuperarse. Olvídate del mito de café y ejercicio. La única cura es tiempo.

A un despues diez horas de haberte recuperado, tu habilidad para razonar, control de movimiento, y la reacción a la velocidad son limitadas.

Si sigues tomando así a través de los años, hay muchos riesgos a largo plazo para tu salud.

Probablemente aumentes de peso. Alcohol es alto en calorías sin ningún valor alimenticio. Tu presión sanguínea aumenta y te pone a riesgo de sufrir un paro cardiaco o apoplejía y otros problemas cardiovasculares. También puedes causar daño a tu hígado, y si eres diabético tendras pobre control daño neurológico, disfunciones sexuales y mas.

El cáncer es otro riesgo para las personas que se embriagan a menudo, especialmente el cáncer de la boca y la garganta.

Las mujeres también corren riesgos si desean tener un bebe. Hombres y mujeres pueden presentar problemas emocionales y sicológicos, incluyendo depresión.

Los efectos a largo plazo debido al uso continuo de alcohol también esta asociado con otros muchos problemas de salud, incluyendo:

- Transmisión de enfermedades sexuales
- Embarazos no deseados
- Niños que nacen con Fetal Alcohol Spectrum Disorder