

EL RINCÓN DE...

# APAEX ELCHE

---

REVISTA MENSUAL  
Nº 23 Febrero 2018



Foto: Copas de vino. ¿Cuánto es demasiado?

## La web que te dice si tienes un problema con la bebida

En esta web e dice si tienes un problema ofreciendo tus datos de consumo

En APAEX todos tenemos claro lo que es beber mucho, pero ¿crees que tú no tienes un problema?

En la siguiente web, publicada por la Sociedad Americana de Oncología, puedes ver si de verdad eres un bebedor habitual o, en realidad, deberías revisar tus hábitos:

<https://alcoholtreatment.niaaa.nih.gov/>

# Europa es la región donde más se bebe

España ocupa el puesto 18 de la Unión Europea, entre Dinamarca y Finlandia. El puesto número 1 corresponde a Lituania

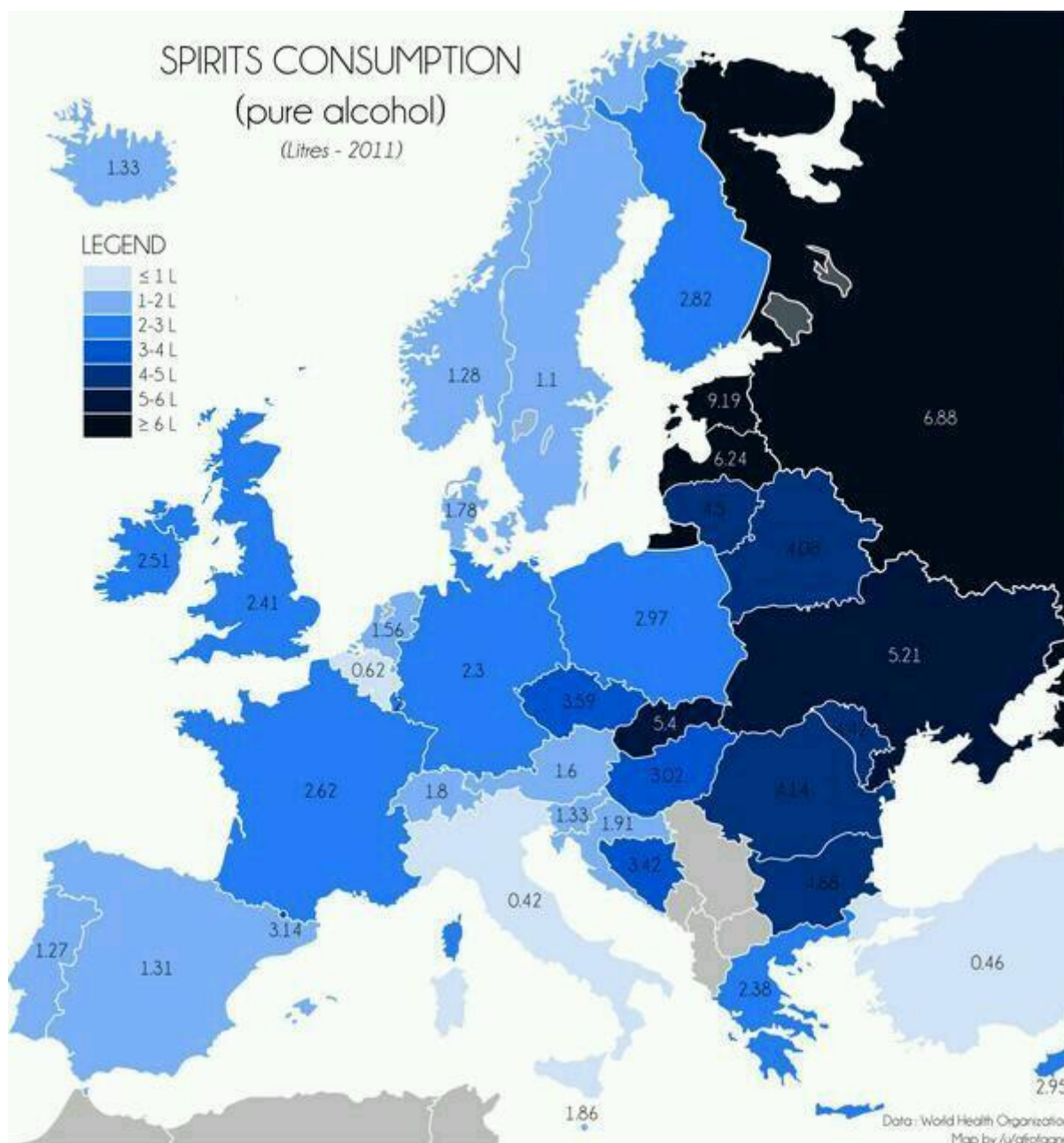


Foto: Consumo de bebidas espirituosas en la UE.

La Unión Europea es la región del mundo donde más se bebe, según los estudios realizados por la OCDE (Organización de Cooperación y el Desarrollo Económico). Dentro de la UE, es Lituania el país que más alcohol de todo tipo consume. España se encuentra en el puesto 18, lo que nos pone al nivel de Dinamarca y Finlandia. Estas medidas son en consumo total, no por bebidas, donde las

más fuertes suelen ser más consumidas en países fríos.

Ser el número 18 implica que el consumo es relativamente alto aún hoy en día, lo que sigue ocasionando cada año graves casos de salud de diversos tipos, incluido la muerte de miles de personas por enfermedades relacionadas por el alcohol. Debemos moderar aún nuestro consumo para ser libres y sanos.

## La fuerza de la costumbre

¿No es más cierto que bebemos más por costumbre que por gusto?



Foto: jóvenes de fiesta.

A todos nos pasó. Por lo menos a mí. ¿No recordáis la primera vez que bebisteis alcohol, ya fuera vino, cerveza, o similar? En mi caso fue cerveza. Estaba asqueroso. Pero era de mayores. Había que acostumbrarse. En poco tiempo me llegó a gustar.

¿No os parece curioso que si no fuera por la presión social de que es “una bebida de mayores” probablemente no hubiera probado jamás el alcohol por estar, simplemente, asqueroso?

¿Y sabéis por qué es asqueroso? Porque nuestro cuerpo nos avisa de que es un veneno. No es una disquisición propia o una creencia. Es que literalmente es un veneno. No se llama médicamente intoxicación etílica a “estar borracho” por nada.

Estamos bebiendo veneno por costumbre.

Podríamos hablar también de otras bebidas no alcohólicas tremendamente perjudiciales (los derivados de la coca cola entre ellos, que en

determinadas circunstancias están a un nivel sanitario similar al alcohol), pero eso es para hablar en otro momento. Lo importante aquí ahora es al alcohol.

¿No os parecería raro hacer una fiesta donde la gente se pone hasta arriba de cianuro? En parte es lo que hacemos con el alcohol. Sí, es cierto, el alcohol no es cianuro. No es algo que te mata de repente (normalmente). Es más sutil, te mata por dentro poco a poco. Eso no lo hace menos peligroso, si acaso más.

Al no haber efectos inmediatos no tomas medidas. Al producir euforia, sientes placer, no ganas de dejar de beber. Pero sigue siendo un veneno. Para el cuerpo y para la mente. Y de los peores. Casi más para la mente, como muchos usuarios de APAEX saben. Envenena hasta el amor que hay entre nosotros si le damos suficiente tiempo. Lo que puede hacernos el alcohol no podemos ni imaginarlo.

Habría que pensarlo, ¿no creéis?

---

# Tablón de anuncios

---



Apúntate a nuestros talleres y actividades.

Excursiones, juegos, cursos ¡y mucho más!

Infórmate en la sede de APAEX Elche en C\ Doctor Sapena nº 65

---

## La vida sin...

El programa de APAEX en radio jove Elx.  
Todos los miércoles alternos a las 19:30 en el  
dial 107.5 FM

¡Participa! Infórmate en la sede de APAEX



La sede de **APAEX Elche** se encuentra en C\ Doctor Sapena nº 65 CP 03204

Síguenos en las redes: Facebook *Cambios que curan*  
Twitter @apaex\_elche  
Blog [apaixelche.wordpress.com](http://apaixelche.wordpress.com)  
Web [apaixelche.com](http://apaixelche.com)  
Email [infoapaixelche@gmail.com](mailto:infoapaixelche@gmail.com)

---

