

SÍNDROME ALCOHÓLICO FETAL

El pasado 9 de septiembre se conmemoró el denominado Día Mundial del Síndrome Alcohólico Fetal.

El Síndrome Alcohólico Fetal (S.A.F.) representa el extremo grave de los denominados Trastornos del Espectro Alcohólico Fetal (que incluye también los trastornos del neurodesarrollo, así como determinados defectos de nacimiento relacionados con el alcohol).

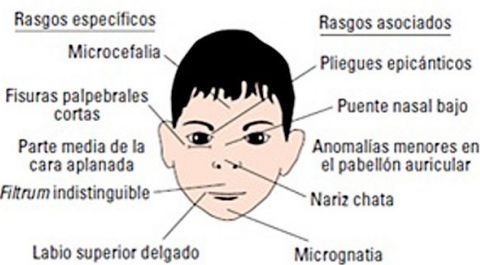
No hablamos de un síndrome genético, sino que ocurren en personas cuyas madres consumieron alcohol durante el embarazo.

No existe ningún periodo de tiempo ni ninguna cantidad de alcohol que la madre pueda ingerir, durante el embarazo, sin correr ningún riesgo. Por tanto, si se quiere hacer una adecuada prevención del S.A.F., la mujer no debe beber alcohol durante el embarazo, ni tampoco si cree que pudiera estar embarazada.

Además de lo anterior, los tres primeros meses de embarazo suelen ser los más

críticos, debido a que órganos como el cerebro, el corazón, etc. no se han desarrollado completamente, con lo que el daño puede ser aún mayor.

Si bien la afectación en las personas que lo presentan



puede ser diferente de unas a otras, en función de la gravedad podemos encontrar las siguientes características:

- Características faciales anormales, por ejemplo el pliegue entre la nariz y la parte superior del labio está liso (surco nasolabial).
- Cabeza pequeña.
- Estatura más baja de la estatura promedio.
- Bajo peso corporal.
- Mala coordinación.
- Conducta hiperactiva.
- Dificultad para prestar

atención.

- Mala memoria.
- Dificultades en la escuela (especialmente en matemáticas).
- Discapacidades de aprendizaje.
 - Retrasos en el habla y el lenguaje.
 - Discapacidad intelectual o cociente intelectual bajo.
 - Capacidad de razonamiento y juicio deficiente.

- Problemas de succión y de sueño en los bebés.
- Problemas de la audición y de la vista
- Problemas del corazón, los riñones o los huesos.

No existe cura para los trastornos del espectro alcohólico. Sin embargo, una intervención temprana puede mejorar el desarrollo del/la niño/niña.

Más información sobre los diversos tipos del Trastornos del Espectro Alcohólico Fetal, su diagnóstico y tratamiento [aquí](#).

| Contenido: | | |
|--|--|---|
| Síndrome Alcohólico Fetal | | 1 |
| ¿Sabías que...? | | 2 |
| Conectados | | 3 |
| Habla con Manuel. Habla con María. Habla con Laura | | 3 |
| Fundación CNSE | | 3 |
| Cajón Desastre | | 4 |

Puntos de interés especial:

- S.A.F.
- Mitos sobre alcohol
- Juego Online
- Información interactiva
- Lengua de signos



¿SABIAS QUE ... ?

El próximo día 15 de noviembre se conmemorará el Día Mundial sin Alcohol. Muchos son los mitos que rodean a esta sustancia. Analizamos algunos de ellos de la mano de la [Fundación Alcohol y Sociedad](#).

Mitos:



El alcohol te da energía

No. Es un depresor del sistema nervioso. Reduce la capacidad de realizar cualquier actividad.



Beber solo cerveza no produce ningún problema porque tiene pocos grados

Lo importante es el número de [Unidades de Bebidas Estándar \(UBE\)](#) que se consuman. El alcohol que contiene una caña de cerveza es igual, por ejemplo, al de un chupito o un vaso de vino.



Mezclar cerveza, vino y licores emborracha más que beber un solo tipo de bebidas alcohólicas

La alcoholemia es la proporción de alcohol que circula por la sangre después de beber una cantidad determinada de alcohol y es lo que determina lo borracho/a que se está. Mezclar bebidas con diferentes contenidos alcohólicos no emborracha más, pero puede provocar más malestar al estómago y mareos al mezclar diferentes sabores.



Todo el mundo reacciona igual al alcohol

Existen muchísimos factores que afectan a nuestra reacción ante el alcohol: el peso, la proporción de agua y grasa, la hora del día, el estado de ánimo, la bioquímica orgánica...



Quien está más acostumbrado/a a beber, se emborracha menos

Quien ha desarrollado tolerancia al alcohol no se emborracha menos, sino que muestra menos los efectos de la borrachera. Sin embargo, igualmente se emborracha y sufre los efectos apatía, pérdida de coordinación y reflejos.



Una ducha fría o un café bien cargado, te despejan

Nada vuelve sobrio de golpe a una persona ebria. Se podrá estar más despierto/a o despejado/a, pero se sigue estando ebrio/a, porque no se disminuye el alcohol en sangre.



Lo peor que puede pasar con una borrachera es acabar con una resaca monumental

¡Cuidado! Si se bebe bastante alcohol y deprisa, se puede llegar a ingerir una cantidad elevada que pudiera producir accidentes, un coma etílico o la muerte en pocas horas.



El alcohol ayuda a ligar y mejorar las relaciones sexuales

El alcohol puede producir relajación y hacer a alguien más interesado/a por el sexo, pero interfiere en la capacidad sexual y se tienen menos en cuenta las consecuencias. Los embarazos no deseados, el VIH, la pérdida o disminución de la respuesta sexual... no son nada atractivos.



Quien bebe demasiado sólo se perjudica a sí mismo/a

Según estadísticas de nuestro país, los problemas del consumo abusivo afectan a una media de cuatro personas más, además de quien bebe. Todo ello sin contar los accidentes mortales y no mortales que se originan por el abuso del alcohol.



Beber alcohol durante la resaca, la mejora

En realidad la agrava, ya que es la misma sustancia que produjo la intoxicación. Otro mito es que las pastillas de vitamina B6, tomadas antes o después de beber evitan la resaca. Su única utilidad es la aplicación por vía intramuscular en casos graves.



Ciertas sustancias estimulantes hacen que se pase la borrachera

Pueden despejar momentáneamente, pero como no eliminan ni metabolizan el alcohol, seguimos teniendo el mismo nivel de alcoholemia y los efectos del alcohol permanecen. Además, la mezcla de algunas sustancias con el alcohol produce terceros efectos que pueden provocar daños al hígado, e incluso la muerte.



Se puede eliminar más rápidamente el alcohol del cuerpo haciendo ejercicio o vomitando

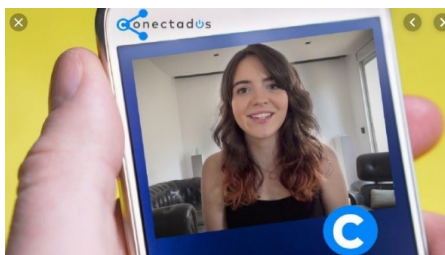
Por estas vías se expulsa menos de un 2% de alcohol, insuficiente para afectar al nivel de alcoholemia o a la borrachera.



Desde la [Fundación de Ayuda Contra la Drogadicción](#) (FAD), nos presentan el juego Conectados. Según la FAD "El juego Conectados (app y online, accesible vía web) se dirige específicamente a adolescentes y tiene como objetivo principal fomentar un uso constructivo de las TIC y las redes. De forma amena y divertida facilita pistas sobre cómo manejar las herramientas disponibles a su alcance evitando los riesgos y desde la condición del respeto a uno mismo y a los demás.

En el juego se propone a los adolescentes que encuentren a Ana, una amiga que, voluntariamente, se ha escondido, para probar su pericia en el manejo de las opciones de seguridad disponibles en los dispositivos. A través de los indicios que encuentren en el teléfono móvil y en el rastro digital que

ha ido dejando Ana en sus redes sociales, deben intentar llegar hasta ella.



A lo largo de esa búsqueda descubrirán cosas como: la importancia de saber manejar los ajustes de privacidad en redes; de no facilitar datos personales a desconocidos; de no contribuir a difundir contenidos vejatorios; la netiqueta (el comportamiento de cada uno en la red); el valor de la propiedad intelectual en internet; el respeto a la privacidad e intimidad de terceros o

aprender a reflexionar sobre la veracidad de lo que leen en digital según las fuentes.

Cada respuesta, cada acción, tiene una puntuación según sea más o menos adecuada y todos los participantes, al terminar el juego, pasan a formar parte de un ranking. Los participantes de 14 a 16 años inscritos tienen la posibilidad de participar en un concurso, abierto hasta el 15 de junio, y los diez con mejor puntuación obtendrán un premio".

Fuente: [proyectoconectados](#)

HABLA CON MANUEL. HABLA CON MARÍA. HABLA CON LAURA

Siguiendo con el proyecto anterior (conectados), también nos ofrece la llamada *Sala Familiar*. En ella, nos ofrecen "videos que apelan a la reflexión e interactividad. Si eres madre o padre de adolescentes o simplemente te interesa recibir orientación y pautas sobre cómo abordar el uso de las TIC's en familia, siéntate y visualiza estos videos. Seguro que te resultan útiles y te hacen reflexionar.

- **Habla con Manuel.** Puedes hablar con Manuel, padre de un chico de 14 años al que le plantea aspectos relacionados con el uso limitado de

las TIC, las conductas a tener tanto en las redes como en la vida real, cómo actuar ante casos de acoso por las redes, así como el saber cómo fiarte de una web.

- **Habla con María.** Puedes hablar con una madre de dos adolescentes, que parece que maneja a la perfección la relación que establecen con las tecnologías. Incluso, te puede facilitar un Decálogo para educar en el buen uso de las TIC.
- **Habla con Laura.** Puedes hablar con Laura, una chica de 16 años que

nos cuenta la relación que ella establece con las TIC y la ayuda que le ofrecen sus padres para guiarla en este buen uso. De hecho da unos consejos para padres y madres en este sentido".

Fuente: [proyectoconectados](#)

FUNDACIÓN CNSE

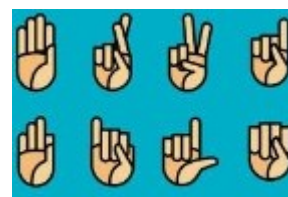
La Fundación CNSE para la Supresión de las Barreras de Comunicación es una organización estatal, sin ánimo de lucro, desde la que se impulsa la investigación y el estudio de la lengua de signos española, se trabaja por mejorar la accesibilidad de las personas sordas en todos los ámbitos y se promueve el desarrollo de proyectos que mejoren la calidad de vida de las personas sordas y de sus familias.

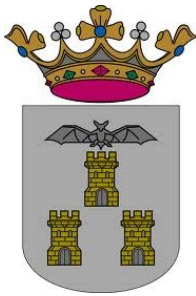
La Fundación nos ofrece, a través de su página web, el apartado "Drogas: adolescentes y prevención. Guía para familias de personas sordas". En ella, podemos encontrar información sobre adicción (con y sin sustancia), la adolescencia, el papel de la familia, pautas de actuación, resolución de conflictos, comunicación, etc.

Todo ello acompañado de videos explicativos a través de lengua de signos.

Fuente:

www.fundacioncnse.org/drogasyfamilias





Ayuntamiento de Albacete

Servicio de Acción Social

Plaza de la Catedral s/n. 4ª Planta
Teléfono 967 59 61 00. extensión 11009

plandedrogas@ayto-albacete.es
www.albacete.es

¿Te gusta el boletín?
Pulsa el botón...



... y suscríbete!!

“Conocido y descrito desde hace más de 40 años, el Síndrome Alcohólico Fetal se ha convertido en la segunda causa de retraso mental tras el Síndrome de Down.

La incidencia en cada país varía; en España, se calcula que el SAF puede afectar a 2 de cada 1.000 recién nacidos vivos, pero los Trastornos del Espectro Alcohólico Fetal, que cursan con síntomas de déficits de atención, del aprendizaje y alteraciones del comportamiento, que suele estar asociado a fracaso escolar e inicio precoz del consumo excesivo de alcohol, puede afectar a una población 10 veces mayor”.

Fuente: [Socidrogalcohol](#)

Cajón Desastre

CENTRO JOVEN ALBACETE
PILLADOS OTONO
2019

Más información e inscripciones en www.albacetejoven.es

Cocina, música, deporte, audiovisuales, ciencia, cultura, ingenio, formación, viajes y eventos. **NUEVO GRUPO:** Programación de videojuegos

¿A qué APUESTAS?
Proyecto Atenea de Riesgos/Fundación Atenea
645767842 - 675583411
+34 967 59 61 00

Partido de fútbol con los amigos
Martes a las 19:00h
Ganador de la partida - **TV** - +150 minutos

Con tu pareja
Jueves a las 17:30h
de la partida - **WASHBERRS** - +200 minutos

Un viaje a la playa
Miércoles 12 de Julio 13:00h
Ganador de la partida - **TV** - +700 minutos

Un rato en familia
Domingo a las 14:30h
Ganador de la partida - **LA FAMILIA** - +300 minutos

PREVIO TU PREVIO: Si se cancela una línea de apuestas 24 horas antes para evitarlo con los tuos.

Cantidad total apostada: 1340 minutos
Previo potencial: minutos de vida
evitar la vida
tu vida
las cosas importantes de la vida

“CUANDO PIERDES MÁS DE LO QUE GANAS ES EL MOMENTO DE PARAR”

Punto de ayuda más cercano:
645767842 - 675583411
#apuestortona
#ateneaderiesgos

Envía un WhatsApp a:
645767842 - 675583411

Fundación Atenea | AYUNTAMIENTO DE ALBACETE | Castilla-La Mancha | DIPUTACIÓN DE ALBACETE



[Dale la vuelta a la tortilla!](#)

Fuente: Youtube