

## Mitos sobre el alcohol

⊗ Es un estimulante.

⊗ Es bueno para el corazón.

⊗ Nos da fuerza.

⊗ Facilita las relaciones sexuales.

⊗ Abre el apetito.

⊗ Ayuda a resolver problemas.

⊗ Combate el frío.

⊗ El café lo neutraliza.

⊗ Es un alimento.

## Realidades

✔ Es un depresor del sistema nervioso central.

✔ Puede dañar el músculo cardíaco.

✔ No tiene efecto energético.

✔ Dificulta las relaciones sexuales.

✔ Disminuye el apetito.

✔ Genera muchos problemas.

✔ Es un vaso dilatador periférico y aumenta la sensación de frío.

✔ No existen remedios caseros para neutralizarlo.

✔ Las calorías del alcohol son "vacías", solo engordan.



Ayuntamiento de Valladolid



Universidad de Valladolid

15

Noviembre



Desconectate



Ayuntamiento de Valladolid

## Programa de Prevención, Reducción de Consumo y Asesoramiento sobre Adicciones en la Universidad de Valladolid

El secretariado de Asuntos Sociales viene desarrollando desde 2009 el Programa de prevención, reducción de consumo y asesoramiento en materia de adicciones. Este programa se materializa en un conjunto de actividades de formación, información y sensibilización, destinadas a toda la comunidad universitaria que se desarrollan a lo largo de todo el curso académico en los cuatro campus de la Universidad.

### Objetivos

- Prevenir el consumo de adicciones entre los miembros de la Uva.
- Realizar acciones formativas y de sensibilización destinadas a la comunidad universitaria.
- Favorecer la visualización entre los propios universitarios, y también en la sociedad en general, de modelos de conducta saludables asociados al ocio.

### Actividades

Están previstas la realización de actividades destinadas a formar e informar al alumnado sobre las consecuencias del consumo de alcohol entre los jóvenes, entre otras, están previstas:

- Distribución entre el alumnado de la Guía preventiva del consumo de alcohol, tabaco y cannabis.
- Celebración del Día mundial sin alcohol.
- Exposición de los cortos finalistas en el concurso "Hoy corto con el alcohol".
- Jornadas formativas sobre Seguridad Vial.
- Exposición itinerante "Drogas tu unto de información".
- Sesiones formativas y mesas redondas destinadas a alumnado universitario.

### Más información

[www.uva.es/sas](http://www.uva.es/sas)  
[prevendrogas.asuntos.sociales@uva.es](mailto:prevendrogas.asuntos.sociales@uva.es)

ARVA es una Asociación de Alcohólicos Rehabilitados concebida para ayudar a las personas que tengan problemas con el alcohol y a sus familiares. Que cuenta con un Programa Terapéutico integral para el abordaje del alcoholismo. [www.arva.es](http://www.arva.es)

### Equivalencias en contenido alcohólico 1 unidad de alcohol =





Estas propuestas pretenden ofertar modalidades diversas de disfrute y de ocio diversificado, siendo estos programas un factor de promoción de estilos de vida saludables.



Ayuntamiento de Valladolid

Concejalía de Participación Ciudadana y deportes

[www.vallanoche.es](http://www.vallanoche.es)



Los espacios jóvenes de Valladolid representan puntos de encuentro, para la información, el arte, la música, el ocio y el asesoramiento, destinados a la población juvenil.



Ayuntamiento de Valladolid

Concejalía de Educación, Infancia, Juventud e Igualdad

[www.espaciojovenvalladolid.es](http://www.espaciojovenvalladolid.es)

## Actuaciones de prevención del Plan Municipal sobre Drogas y otras adicciones dirigidas a distintos ámbitos

### Programas de prevención en el ámbito familia, escolar y extraescolar

- Programas Moneo y Dédalo.
- Programa de Especialización en Drogodependencias.
- Programa A Tiempo.
- Programa de reducción de accidentes de tráfico relacionados con el consumo de alcohol y cannabis.
- Programa de dispensación responsable de alcohol.
- Programa "NEXUS".
- Programa "En Marcha".

### Formación en drogodependencias

- Policías Municipales.
- Entrenadores deportivos.
- Alumnado y profesorado.
- Mediadores juveniles.

### Cursos de formación en inserción laboral a

- Personas en proceso de rehabilitación.
- Mujeres en situación de especial vulnerabilidad.

### Actividades de prevención comunitaria y sensibilización

- Folletos informativos sobre alcohol, tabaco y cannabis.
- Guías informativas para padres y mediadores juveniles.
- Programa de prevención en zonas de ocio.

[www.valladolidsindrogas.net](http://www.valladolidsindrogas.net)