

MANUAL DE MONTAJE DE TRÍPTICO



1. Imprimimos el tríptico a dos caras de tal forma que nos queden las siguientes vistas.

<h3>VISTA A</h3>	<h3>VISTA B</h3>

2. Le damos la vuelta al documento para que nos quede de la siguiente forma.

problemas con el alcohol

El alcohol es un producto químico líquido destilado o fermentado que se obtiene a partir de frutas, granos o vegetales y que es utilizado como antiséptico, sedante o disolvente. Al no ser transformado por los jugos gástricos ni por el intestino como sucede con los alimentos, pasa directamente a la sangre actuando como una droga depresora del Sistema Nervioso Central.

El abuso del alcohol es un proceso complejo que se caracteriza por la interacción de múltiples factores biológicos (E), metabólicos, sociales (E), costumbres, permisividad social, bajo precio, presión del grupo de iguales, etc.) y psicológicos (E), baja autoestima, estrés, ansiedad, impulsividad, sentimientos de soledad e infelicidad, estado de ánimo bajo, timidez, imitación, curiosidad, búsqueda de efectos placenteros del alcohol, etc.).

Las etapas del consumo de alcohol suelen incluir la abstinencia, la experimentación o uso moderado, el uso regular, el abuso y finalmente, la dependencia física y psicológica. El consumo abusivo de alcohol puede implicar beber todos los días, beber grandes cantidades sólo en determinados momentos (E), fiestas, fines de semana, o botellón, etc.) o bien, beber fuertemente durante semanas o meses, dejan de beber por un breve periodo de tiempo y luego comenzar nuevamente a beber.

a Algunos síntomas del consumo abusivo

- 1. Temblores e inestabilidad al caminar y al mantener el equilibrio.
- 2. Cambios de humor.
- 3. Problemas de sueño (E) no relacionados directamente frecuentemente, etc.).
- 4. Pérdida de conciencia al ser sometido a alcohol de forma intencional.
- 5. Dificultad para evitar o moderar el consumo de alcohol.
- 6. Tener problemas en el colegio, en el trabajo o en las relaciones familiares.
- 7. Episodios de pérdida de memoria.
- 8. Frecuencia de caídas.
- 9. Organismo y un hinchado.
- 10. Desempeño.
- 11. Ligero error en el mayor empobrecimiento.
- 12. Confusión, dificultad al hablar.
- 13. Aparición de episodios de convulsiones.
- 14. Aparición de náuseas por actividades habituales o que antes resultaban gratificantes.
- 15. Dificultad en las relaciones sociales y familiares.

b Consecuencias del abuso de alcohol (a largo plazo)

Desempeño del trabajo, la frecuencia y las condiciones de consumo, el alcohol puede tener efectos dañinos a largo plazo en los niveles físico, psicológico y social. Por ejemplo:

- 1. Déficit de la atención personal.
- 2. Pérdida del rendimiento académico, asistencia e irresponsabilidad hacia los estudios.
- 3. Desarrollo de las relaciones interpersonales, deterioradas con los demás y otros miembros de la familia, aislamiento, aislamiento de amigos, y relaciones con los compañeros de trabajo.
- 4. Desarrollo de conductas agresivas y delictivas, o bien altas probabilidades de ser víctimas de ellas.
- 5. Comportamientos sexuales irresponsables que conllevan conductas sexuales de riesgo (E), embarazo no deseado, contagio de enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- 6. Accidentes de vanguardia (E), tráfico, accidentes, etc.) que a su vez pueden derivar en lesiones físicas y psicológicas.
- 7. Desarrollo de problemas de salud, tales como el síndrome de dependencia.
- 8. Problemas económicos.
- 9. Durante el embarazo, malformaciones en el feto, abortos prematuros y abortos, y riesgo de parto prematuro.
- 10. Alta probabilidad de adicción al consumo de otros drogas (E), tabaco, cannabis, cocaína, heroína, etc.).
- 11. Puede influir en el desarrollo de algunos trastornos relacionados con la ansiedad, el estado de ánimo, la hiperactividad, la hiperactividad y otros psicológicos como el síndrome de Tourette.
- 12. El consumo de alcohol puede ser un factor de riesgo de enfermedad cardíaca y síndrome de hipertensión.
- 13. El consumo de alcohol puede ser un factor de riesgo de enfermedad hepática y síndrome de hígado graso.
- 14. El consumo de alcohol puede ser un factor de riesgo de enfermedad renal y síndrome de hígado graso.
- 15. El consumo de alcohol puede ser un factor de riesgo de enfermedad pulmonar y síndrome de hígado graso.

c Algunas estrategias para prevenir y hacer frente al abuso de alcohol

- 1. Evitar el consumo de alcohol cuando estés relacionado con el consumo de alcohol, es, en otras palabras, comenzar a beber y luego beber para evitar el consumo de alcohol.
- 2. Evitar beber demasiado alcohol cuando te encuentres en un momento de estrés o ansiedad.
- 3. Evitar beber demasiado alcohol cuando te encuentres en un momento de tristeza o dolor.
- 4. Evitar beber demasiado alcohol cuando te encuentres en un momento de confusión o dificultad para pensar.
- 5. Evitar beber demasiado alcohol cuando te encuentres en un momento de dificultad para controlar el consumo de alcohol.
- 6. Evitar beber demasiado alcohol cuando te encuentres en un momento de dificultad para controlar el consumo de alcohol.
- 7. Evitar beber demasiado alcohol cuando te encuentres en un momento de dificultad para controlar el consumo de alcohol.
- 8. Evitar beber demasiado alcohol cuando te encuentres en un momento de dificultad para controlar el consumo de alcohol.
- 9. Evitar beber demasiado alcohol cuando te encuentres en un momento de dificultad para controlar el consumo de alcohol.
- 10. Evitar beber demasiado alcohol cuando te encuentres en un momento de dificultad para controlar el consumo de alcohol.

d Otros consejos de utilidad

- 1. Si no quieres beber alcohol, pero en alguna ocasión lo haces.
- 2. Si estás cansado de tu vida, no te sobreesfuerces.
- 3. Beber lentamente y disfrutar con el momento.
- 4. No tomar bebidas duras (Beber con helado o jugos o refrescos).
- 5. No beber bebidas azucaradas que sean de fácil consumo con alcohol (Caldo con el "granato").
- 6. No beber sólo porque quieras llevar el ánimo, ya que puede producir el efecto contrario.
- 7. No beber si estás tomando medicamentos, o vas a conducir, o si estás embarazada.

MANUAL DE MONTAJE DE TRÍPTICO



3. Doblamos la parte superior hacia adentro tal y como se muestra en la siguiente imagen.



4. Doblamos la parte de la izquierda hacia adentro.



5. De tal forma que nos queda el tríptico montado así.

