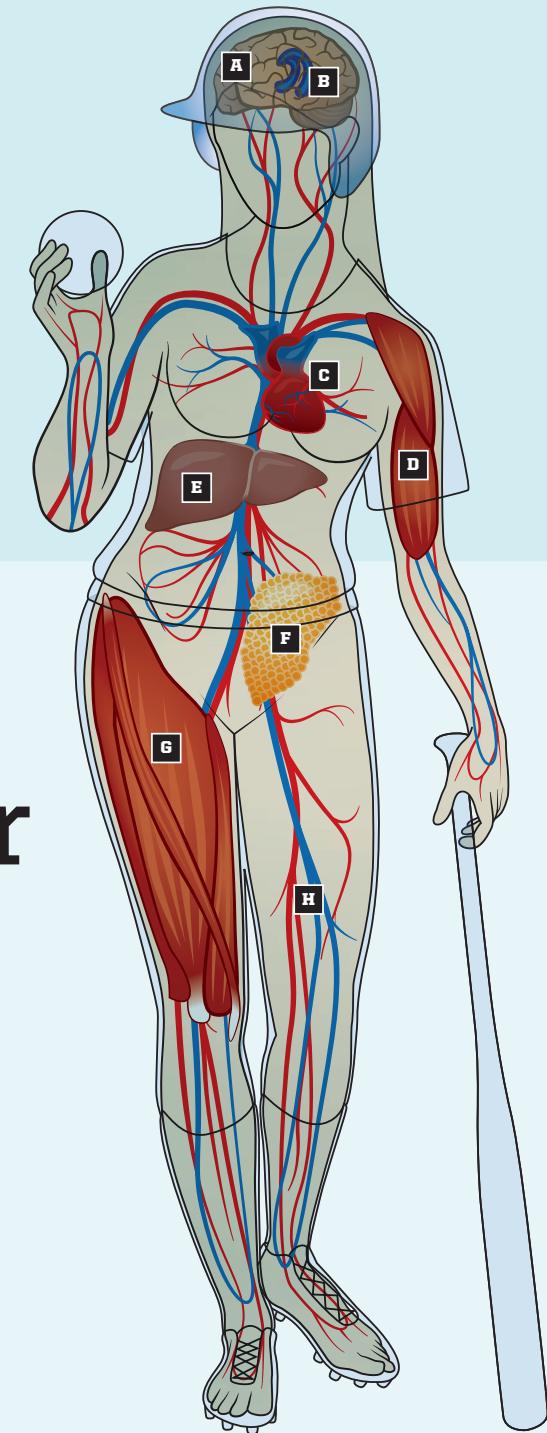
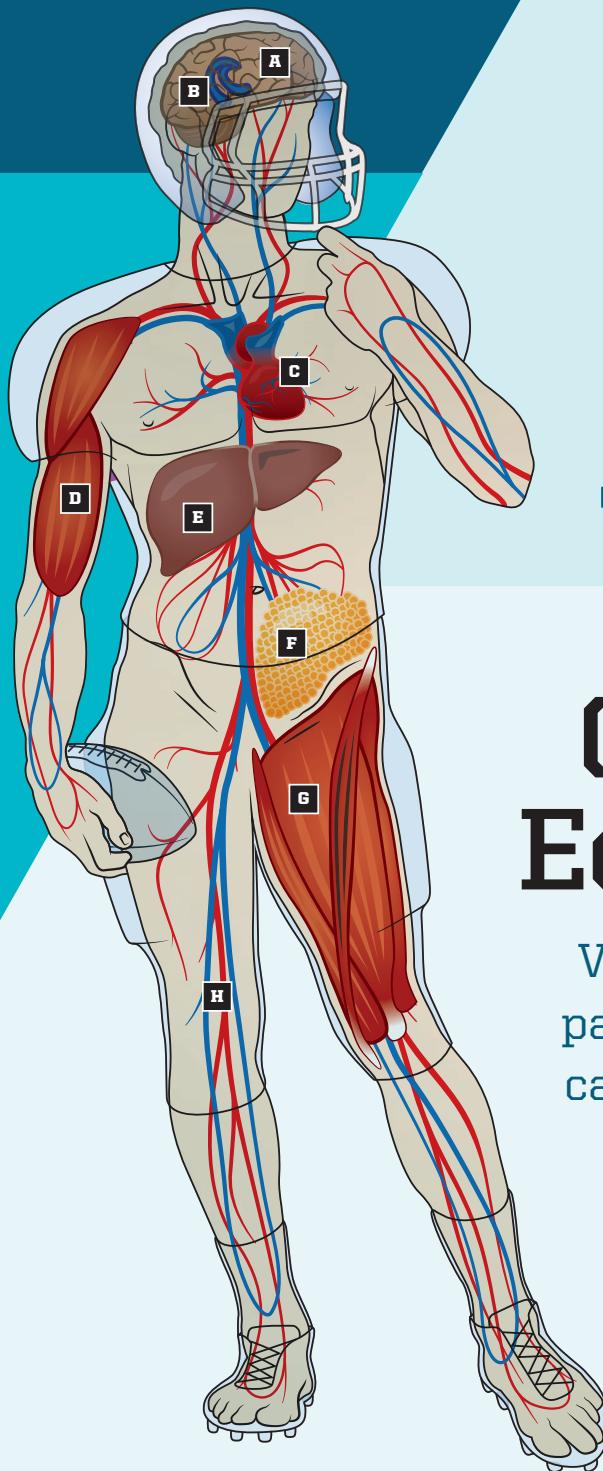


Atletas vs. Alcohol

Quédate en el Equipo Ganador

Vee come el alcohol impacta cada parte del cuerpo cuando emparejas cada letra con la información atrás.



A. El Alcohol Afecta el Sueño

Cuando una persona bebe alcohol, aun seis horas antes de dormirse, están perturbando el ciclo de sueño. Cuando el alcohol interrumpe el ciclo de sueño, tu cuerpo tendrá menos energía y tu cerebro tendrá dificultades creando memorias nuevas y reteniendo información.¹

B. El Alcohol Daña tu Cerebro y Memoria

Beber alcohol puede dañar tu cerebro, especialmente durante los años de adolescencia cuando está cambiando el cerebro. Una parte del cerebro, el hipocampo, es especialmente sensible al alcohol. El hipocampo se utiliza para formar y almacenar memorias nuevas. Así que cuando el hipocampo es afectado por el alcohol, un atleta no podrá recordar las jugadas o almacenar nuevas lecciones o habilidades con facilidad.¹

C. El Alcohol puede Perjudicar tu Corazón

Ejercicio intenso aumenta el ritmo cardiaco. Beber alcohol aún dos días antes de ejercitarse le causa estrés adicional al corazón y puede resultar en ritmos cardíacos inusuales.²

D. El Alcohol Daña el Crecimiento Muscular

El consumo crónico de alcohol puede dañar el rendimiento físico a largo plazo causando daño muscular, pérdida muscular y debilidad muscular. La pérdida y debilidad muscular es conocida como miopatía. Miopatía puede afectar los músculos que perjudicarán tus habilidades atléticas, como las de tus brazos y piernas y hasta tu corazón.³

E. Ejercitando con una Cruda Disminuye el Rendimiento Físico

Cuando ejercitas, tu cuerpo tiene que deshacerse del ácido láctico. Después de beber, el hígado de una persona está trabajando excesivamente para echar los subproductos tóxicos del alcohol y no puede eliminar el ácido láctico. Esto causa que uno se sienta fatigado el cual reduce el rendimiento físico.²

F. El Alcohol Aumenta la Grasa

Las calorías del alcohol se almacenan como grasa. Tu cuerpo trabaja para echar el alcohol lo más pronto posible ya que no lo puede almacenar efectivamente. Tu cuerpo se enfoca en deshacerse del alcohol en vez de absorber nutrientes y quemar grasa.²

G. El Alcohol Daña tu Rendimiento Físico

El alcohol está ligado con la pérdida de balance, tiempo de reacción, memoria, y con las habilidades motrices finas.⁴ El consumo de alcohol provoca tiempos más lentos de carrera y bicicleta, debilita la habilidad de bombeo del corazón, perjudica la regulación de temperatura, disminuye la fuerza de presión y la altura de salto, baja la resistencia y reduce el poder y fuerza.⁵

H. El Alcohol Causa Deshidratación

El alcohol es un diurético que provoca a los riñones producir más orín y puede hacer que tu cuerpo se deshidrate. Mantenerte hidratado ayuda el flujo sanguíneo, el cual lleva oxígeno y nutrientes a los músculos.² Cuando en estado deshidratado, un atleta puede mostrar energía baja, falta de resistencia, calambres, músculos dañados, distensiones musculares, y pérdidas musculares. ¡La recuperación completa de deshidratación puede llevarse hasta una semana!⁶

Para unirte con Texans for Safe and Drug-Free Youth! para prevenir el riesgo y el consumo de alcohol entre menores, visita TxSDY.org o por correo electrónico a info@TxSDY.org

1 Firth, G., & Manzo, L. G. (2004). Alcohol and athletic performance [Pamphlet]. Retrieved from: <https://www.princeton.edu/uhs/pdfs/NCAA%20Alcohol%20and%20Athletic%20Performance.pdf>

2 Drink Aware. (2014, March). Can alcohol affect sports performance. Retrieved from: <https://www.drinkaware.co.uk/check-the-facts/health-effects-of-alcohol/healthy-lifestyle/can-alcohol-affect-sports-performance-and-fitness-levels>

3 University Health Center. (2014, July 18). Alcohol and athletic performance. Retrieved from University of Georgia website: <https://www.uhs.uga.edu/aod/athletic-performance.html>

4 Vella, L. D. & Cameron-Smith, D. (2010). Alcohol, athletic performance, and recovery. *Nutrients*, 2, 781-789. Retrieved from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3257708/#B9-nutrients-02-00781>

5 Kozir, L. P., & American College of Sports Medicine. (n.d.). Alcohol and athletic performance [Press release]. Retrieved from: <http://www.acsm.org/docs/currentcomments/alcoholandathleticperformance.pdf>

6 UC San Diego Intercollegiate Athletics. (n.d.). Alcohol and athletic performance [Press release]. Retrieved from: http://www.nmnathletics.com/attachments1/507.htm?DB_OEM_ID=5800