

Un Trabajo en Progreso

En la escuela secundaria, estás atravesando un desarrollo rápido y dramático. Es esencial tomar decisiones saludables que apoyen el desarrollo de tu cerebro y tu cuerpo.

El Agua

El agua le ayuda a digerir, a que tu sangre fluya y da nutrientes para alimentar su cuerpo. El alcohol aumenta la producción de orina y causa deshidratación, lo que dificulta la construcción de músculo.

El Sueño

El sueño es vital para la salud en general. Apoya tu atención, estado de ánimo, salud física y rendimiento en la escuela y actividades. El alcohol puede impedirte dormir lo suficiente.

Salud del Cerebro

El sistema nervioso central (el cerebro y la médula espinal) envía mensajes por todo el cuerpo. El alcohol puede ralentizar este sistema, retrasando las respuestas de una persona a los estímulos externos, incluso en situaciones de emergencia.

Datos extravagantes sobre el cuerpo humano

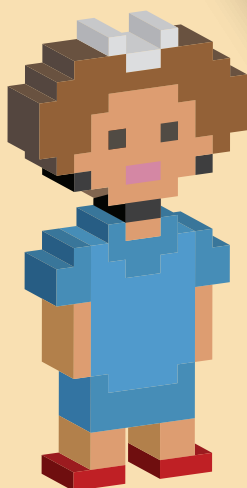
¡Tus oídos nunca dejan de crecer!

Cada minuto eliminas más de 30,000 células muertas de la piel.

Por la mañana, eres aproximadamente 1 cm más alto cuando te levantas que cuando te acuestas. Esto se debe a que, durante el día, el cartílago blando entre los huesos se comprime.

Fuente: penguin.co.uk

Fundación para el Avance de la Responsabilidad del Alcohol, libro de trabajo Conozca los Hechos.



My Life Is
NOT A GAME