



Mitos sobre el consumo de alcohol

FUENTE: [ISSSTE/Prevenisste/Abuso de sustancias, alcohol y tabaco](#)

MÉXICO

Una copa de vino tinto al día es saludable.

Falso. (Aún no se ha establecido con certeza). Algunos estudios muestran que consumir una copa de vino tinto al día ayuda a bajar el colesterol, pero para empezar, si esto es cierto, sólo lo es para los adultos (en jóvenes, los posibles beneficios se ven rebasados por los daños que podría ocasionarles el consumo prematuro). Además, en el caso de los adultos, hay que limitarse efectivamente a una sola copa por día, siempre y cuando no se padezcan las siguientes enfermedades: hepatitis, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, insuficiencia renal, gastritis o úlcera y otras.

Las bebidas suaves, llamadas de moderación (vino, cerveza) emborrachan menos.

Falso. Los efectos del alcohol son los mismos con una bebida llamada de moderación que con otra más concentrada. La embriaguez ocurre cuando se sobrepasa la cantidad de alcohol que puede manejar el hígado en una hora. La moderación no está en el tipo de bebida, sino en la inteligencia del consumidor. Un hombre adulto sano metaboliza una cerveza o una copa de vino en una hora, mientras que una mujer adulta sana lo hará en hora y media.

Si bebo poco, puedo manejar sin riesgo.

Falso. Aún en adultos, y en pequeñas cantidades (desde la segunda copa), el alcohol produce alteraciones en el Sistema Nervioso Central que afectan la capacidad de respuesta de los reflejos y la percepción del tiempo-espacio. Estas alteraciones son mayores en jóvenes, en quienes la percepción de riesgo disminuye notablemente.

La bebida estimula.

Falso. El alcohol es depresor, no estimulante, del Sistema Nervioso Central y actúa sobre los centros de control en el cerebro. Lo que sucede es que la persona se desinhibe ya que las funciones de juicio y control se alteran, por lo que se atreve a actuar de forma distinta, pudiendo ser imprudente y ponerse en riesgo.

Es importante enseñarles a los niños a beber desde chicos.

Falso. El consumo de alcohol en los niños produce mayores daños. La tolerancia (primer paso para el desarrollo de una dependencia física o adicción) se incrementa más rápidamente. Además de que al consumir alcohol desde jóvenes, son más vulnerables a los daños físicos y acumulativos que causa el alcohol a largo plazo (adicción, problemas de memoria, demencia, cirrosis hepática, pancreatitis, neuropatía alcohólica, diabetes, etc.).

Beber los fines de semana no hace daño.

Falso. El daño que provoca el alcohol depende de la edad, del estado general de salud, de la frecuencia y de la cantidad de quien lo consume. Para los adultos, no es lo mismo consumir un par de copas algunos fines de semana, que embriagarse todos los fines de semana, pues como estamos aprendiendo, el alcohol provoca daños al hígado y al cerebro, propicia accidentes en la calle (choques y atropellamientos), en la casa y en el trabajo y genera violencia y otras muchas consecuencias negativas para la sociedad, las familias y los individuos.

El alcohol con las bebidas energizantes no se sube.

Falso. La principal sustancia activa de este tipo de bebidas es la cafeína, la cual es un estimulante menor que, por sus propiedades, lo único que ocurre es que pone en alerta al sujeto, con lo cual enmascara los efectos del alcohol. La persona se emborrachará igual y sufrirá los mismos daños a la salud y estará expuesto a los riesgos asociados al abuso del alcohol; la única posible diferencia, es que se sentirá más despierto o menos somnoliento durante algunos minutos, lo cual no disminuye ni los daños ni los riesgos.

