



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

Alcohol-Infórmate

www.alcoholinformate.org.mx

Dos realidades de las bebidas alcohólicas

FUENTE: *El Siglo de Durango*

MÉXICO

Alrededor del consumo de bebidas alcohólicas existen muchos mitos, por lo cual te presentamos algunos de los más recurrentes, con la finalidad de que tengas mayor conciencia sobre la cultura de la prevención:

¿Una mujer debe beber menos que un hombre? Sí, las mujeres tienen menos estatura, peso, deshidrogenasa alcohólica, sangre y agua en el cuerpo, esto hace que el alcohol en la sangre llegue más rápido al cerebro. Por tanto, sentirse borrachas más rápido que un hombre.

Lo ideal es que una mujer no beba más de dos tragos estándar por ocasión, mientras que para un hombre se recomienda no más de tres, si bebes de esta manera no perderás el estilo.

Recuerda que un trago estándar tiene varias equivalencias según la bebida alcohólica: un tequila en un caballito que equivale a 40ml., vino servido a la tercera parte de una copa igual a 127ml. y una cerveza en un tarro de 340ml.

¿Cómo debo tomar para no emborracharme? Si eres mujer, lo ideal es que bebas un trago estándar por hora y media, y si eres hombre, lo hagas por hora, intercalándolos con bebidas sin alcohol y alimentos.

Éste es el tiempo que el hígado necesita para procesar el alcohol y que tu organismo se estabilice para no sentirte borracho, por eso no tomes rápidamente y no más de tres tragos por día.

Recuerda, si sales con tus amigos a beber, es importante planificar su regreso a casa. No debes manejar si tomaste, ni permitir que tus amigos lo hagan. Mejor

aparta dinero para irte en taxi o que vayan por ti. Debes tomar en cuenta estos consejos si quieres pasar un rato agradable, lejos de riesgos que se presentan por abusar de bebidas con alcohol, aprende a conocerte y poner tus propios límites.

Respetar a los que no toman y hazte respetar si no quieres tomar. Consume de manera moderada.

