

## MITOS Y REALIDADES DEL ALCOHOL

¿Qué tanto sabes?

Fuente: Fundación de Investigaciones Sociales, A.C.

Autor: Esteban Nolla Hernández

Las bebidas con alcohol son un producto muy popular en nuestras sociedades y tienen un significado particular en la cultura mexicana. La gente suele asociar su consumo con fiestas, relajación, espontaneidad o alegría; se piensa que el beber es parte de una personalidad atrevida, libre y divertida. Se pueden encontrar ejemplos de esto en la música, la televisión y las redes sociales e incluso se cree que beber es un requisito para demostrar libertad, equidad de género, despreocupación o lealtad.

Estas asociaciones se relacionan con muchas otras que se tienen acerca lo que es ser hombre o ser mujer, qué es ser una persona agradable y las maneras de relacionarse con otros. Y en una sociedad donde el ser hombre conlleva ser reservado y emocionalmente distante, bajo los efectos del alcohol las personas se dan permiso de expresarse abiertamente, obteniendo una descarga afectiva que alimenta positivamente la situación del beber. Las mujeres tampoco están exentas de la influencia de éstas asociaciones; en los últimos años han elevado su consumo de manera considerable, casi hasta alcanzar al de los hombres entre la población adolescente.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Adicciones 2011 (ENA, 2011), hay registro de que algunas personas empiezan a consumir bebidas con alcohol desde los 12 años de edad o menos; la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014 (ENCODE, 2014) mostró que cerca del 17% de los estudiantes de primaria ha consumido alcohol y existe un consumo excesivo en el 2.4%. Otro estudio realizado por el Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México (IAPA) mostró que el 42% de las personas eran menores de edad al momento de probar su primera bebida con alcohol. El mismo estudio encontró que el 46% de los jóvenes encuestados consumen bebidas con alcohol “para divertirse”.

Estos datos muestran que existe una gran permisividad por parte de los adultos respecto al consumo de alcohol en menores de edad. Lo cual produce que la conducta del beber se normalice y las personas, sin importar la edad, la reproduzcan de manera automática, no tomando en cuenta las consecuencias que esto puede tener.

A pesar de que una gran cantidad de jóvenes beben, nos hemos dado cuenta que pocos tienen información confiable en relación a los efectos del alcohol en el organismo y a los riesgos asociados. El hecho de consumir alcohol regularmente produce en algunas personas la sensación de que saben todo lo que hay que saber y que están libres de riesgo. Es importante señalar esto: haber abusado del alcohol o beber con frecuencia no hace experto a nadie; incluso puede llevar a las personas a desarrollar teorías y métodos para lidiar con la ebriedad que pueden ser erróneos o incluso peligrosos.

En respuesta a esta situación, queremos compartir una serie de mitos o realidades sobre el alcohol para tener información suficiente y poder resolver las inquietudes o dudas de otras personas, ya sean familiares, amigos o conocidos. Así se promovemos que se tomen decisiones más responsables.

### **1. Un caballito con tequila emborracha más que una lata con cerveza.**

**Mito:** Existe aproximadamente la misma cantidad de alcohol puro en una lata de cerveza que en un caballito con tequila. ¿Has notado que los envases en que se consumen son de tamaños muy diferentes? Esto es porque entre mayor concentración de alcohol tenga una bebida, menor debe ser la cantidad para el consumo; mientras una lata tiene capacidad para 355 ml, un caballito tiene capacidad para 44 ml. Lo mismo ocurre con cualquier otro tipo de bebida. Servidas adecuadamente todas tienen aproximadamente la misma cantidad de alcohol puro. A esta medida se le conoce como trago estándar y sirve para contabilizar adecuadamente la cantidad de alcohol consumido.

Muchas personas piensan que un caballito con tequila los emborrachará más, la razón de ello es que suelen consumirlo con mayor velocidad, lo cual sí impacta en cuánto se concentra el alcohol en la sangre, provocando una borrachera.

### **2. Si mezclas bebidas diferentes, se te “cruza” y te emborrachas más rápido.**

**Mito:** Lo que emborracha de las bebidas con alcohol es ¡el alcohol! Y todas lo contienen; desde una cerveza, un rompope, pulque, tequila, vodka, ron, whisky, brandy, champaña u otras. Mezclar bebidas no impacta en qué tan borracho te pondrás. Lo importante es la cantidad que consumes y la velocidad con que lo hagas.

Además, cualquier bebida servida en la cantidad y en el recipiente correspondiente, tiene aproximadamente la misma cantidad de alcohol puro. Para poder servir adecuadamente los tragos y evitar confusiones que terminen en un consumo excesivo, se pueden utilizar jiggers o dosificadores que son fáciles de conseguir. Si no tenemos uno a la mano, nos podemos guiar con el tamaño de los envases: la lata de 355 ml, el vaso tequilero (44 ml) o la copa de vino (118 ml). Cada uno de ellos representa un trago estándar.

Toma en cuenta que las bebidas deben indicar su contenido de alcohol en la etiqueta. Revísalo para considerarlo al momento de consumir. También considera el tamaño del envase, ¡un litro de cerveza no es un trago estándar, tampoco un coctel muy cargado!

### **3. Tomar alcohol con popote hace que te emborraches más rápido.**

**Mito:** El popote no afecta en nada qué tan borracha se pondrá una persona, el secreto nuevamente está en la cantidad y en la velocidad de ingesta. Por lo general, la gente bebe más rápido cuando usa popote.

### **4. Tomar bebidas con alcohol dulces hace que te emborraches más rápido.**

**Mito:** Que la bebida sea azucarada no es un factor determinante en el grado de borrachera que alguien alcanzará: siempre será la cantidad y velocidad de ingesta. La gente suele consumir estas bebidas más rápido o en mayor cantidad, ya que se oculta el sabor del alcohol.

### **5. El alcohol desinhibe la conducta sexual.**

**Realidad:** El alcohol es un depresor del sistema nervioso central. Esto no quiere decir que provoque depresión o tristeza, sino que enlentece e inhibe las funciones del cerebro. A la altura de la frente se encuentra la parte del cerebro que maneja funciones como el juicio, la toma de decisiones, el análisis, la planeación y el control de impulsos. Cuando una persona bebe, estas funciones reducen su funcionamiento, por lo que puede hacer cosas que de otro modo no haría, como bailar, cantar o experimentar euforia. Muchas veces esto lleva a tomar decisiones impulsivas, como tener relaciones sexuales no protegidas que pueden resultar en embarazos no planeados, infecciones de transmisión sexual o situaciones de abuso. Si piensas que esto no te puede pasar a ti, ten en cuenta que anualmente nacen 400 mil bebés de madres menores de edad<sup>1</sup>.

Además, el alcohol tiene un efecto anestésico, por lo que el consumo excesivo produce una reducción de la sensibilidad y pobre desempeño sexual. Los hombres pueden no alcanzar una erección y las mujeres pueden no lubricar. Una relación sexual puede ser una experiencia muy grata si se afronta con apertura y responsabilidad; no la afectes abusando del alcohol.

### **6. Las mujeres aguantan menos alcohol que los hombres.**

**Realidad:** El efecto del alcohol está relacionado con la cantidad de alcohol que se acumule en la sangre. En general, las mujeres tienen menos agua (sangre, músculo) en sus cuerpos, además de que su cuerpo metaboliza el alcohol más

---

<sup>1</sup> México, con epidemia de embarazos adolescentes. Disponible en: <http://www.eluniversal.com.mx/articulo/nacion/sociedad/2016/03/8/mexico-con-epidemia-de-embarazos-adolescentes>

lentamente que el de un hombre. Esto quiere decir que una misma cantidad de alcohol afectará más a una mujer.

De manera general el cuerpo de una mujer adulta sana, metaboliza el contenido de alcohol de un trago estándar en una hora y media, el de un hombre adulto sano, en una hora. Por ello se recomienda que se beba lentamente y con un límite de 3 tragos estándar para mujeres y 4 para hombres, cada 24 horas, dejando descansar al hígado al menos 2 días a la semana.

Muchos estudios revelan que las mujeres dañan más su organismo al consumir alcohol, en un menor periodo de tiempo. Así que ya lo sabes, no es competencia. Existen diferencias biológicas que hay que tomar en cuenta a la hora de consumir bebidas con alcohol.

### **7. El que sabe tomar, aguanta más alcohol.**

**Mito:** Saber beber significa conocer las medidas de moderación, los efectos del alcohol en el cuerpo, la vulnerabilidad individual, en qué ocasiones no es recomendable beber (p. ej. si voy a manejar), en qué ocasiones sí, dónde y cómo. También implica conocer cómo se producen las bebidas con alcohol, su historia y saber de maridajes ¿Notas que nada de eso tiene que ver con beber en exceso? ¡Y para aguantar mucho, las personas tienen que beber de más cada vez que beben!

El llamado “aguante” es la tolerancia que una persona ha desarrollado hacia el alcohol, que básicamente es la adaptación del cuerpo a dicha sustancia. Si una persona bebe constantemente en cantidades excesivas, su cuerpo se acostumbrará y la persona necesitará consumir cada vez mayores cantidades para sentirse ebrio. Al contrario de lo que se pueda pensar, esto no es positivo para la salud. Aguantar mucho significa que una persona puede acumular mucho alcohol en su sangre, exponiéndose a mayores riesgos y daños que otra persona sin tolerancia. Se ha visto que comenzar a beber desde edades tempranas y desarrollar tolerancia, son importantes factores de riesgo para desarrollar dependencia al alcohol.

Si tienes una alta tolerancia o conoces a alguien que la tiene, debes saber que es posible reducirla disminuyendo la cantidad de alcohol que se bebe en cada ocasión, así el hígado se desacostumbrará y en cuestión de meses bajará. Más vale cuidar nuestro hígado, que aguantar mucho.

### **8. Algunas bebidas con alcohol provocan que las mujeres lactantes produzcan más leche.**

**Mito:** Estudios revelan lo contrario, el consumo de alcohol durante la lactancia limita la producción de leche, además de que puede transformar el sabor de la misma, produciendo que el bebé la rechace y no se alimente adecuadamente. Se

ha visto también que el consumo de alcohol puede alterar el patrón de sueño de los bebés, al igual que alterar su desarrollo motor.

Cuando una mujer bebe, el alcohol en su sangre pasa a la leche y llega al bebé, que lo eliminará de su propio cuerpo, mucho más lento que un adulto.

Por ello se recomienda que si una mujer está embarazada o en lactancia, no consuma nada de alcohol.

## **9. El alcohol mata las neuronas.**

**Mito:** Al ver a una persona en estado de ebriedad, no es difícil darse cuenta que algo está pasando en su cerebro. Se puede notar euforia, desinhibición, lengua adormecida, tambaleo, torpeza en los movimientos, insensibilidad y muchos otros síntomas. Esto muestra cómo el alcohol deprime el sistema nervioso central y sus funciones.

El consumo excesivo de alcohol no te dejará sin neuronas, sin embargo, sí alterará la manera en que se comunican entre sí para que el cerebro lleve a cabo funciones como aprender, memorizar, analizar, planear estrategias y tomar decisiones razonadas. Los niños y adolescentes son particularmente vulnerables a los efectos del alcohol, ya que éste puede interferir con el óptimo desarrollo del cerebro.

Estudios recientes demuestran que el consumo de alcohol desde edades tempranas promueve una conducta impulsiva, lo cual puede traer dificultades para el control emocional o la toma asertiva de decisiones, además de dificultades en la atención y la memoria. Por ello te recomendamos que si eres menor de edad, no consumas alcohol y busques maneras saludables de divertirse con tus amig@s.

## **10. Si sudo se me baja la borrachera.**

**Mito:** El alcohol que una persona consume pasa del estómago y el intestino delgado a la sangre, una vez ahí, llegará a todo nuestro organismo, provocando sus efectos en el cerebro. El cuerpo tiene que deshacerse del alcohol para regresar a la sobriedad y lo hace mediante la acción del hígado, que lo metaboliza aproximadamente en un 90%. El 10% restante se elimina directamente a través de sudor, lágrimas, aire espirado u orina. Esto quiere decir que no hay manera de que se baje la borrachera sudando, orinando o llorando; ni siquiera si se hace todo eso durante la noche.

El hígado tiene capacidad de eliminar un trago estándar por hora. Si una persona bebe una segunda copa cuando su hígado no ha terminado de eliminar la primera, el contenido de alcohol se acumulará en la sangre y así sucesivamente hasta provocar una borrachera. Debido a esto se recomienda no beber más de un trago estándar por hora.

## **11. Si como se me baja la borrachera.**

**Mito:** Si una persona está borracha, quiere decir que tiene alcohol en la sangre y sólo regresará a estar sobria una vez que ya que el alcohol sea eliminado, y comer no reduce la cantidad de alcohol consumido, sólo retrasa del tiempo que tarda en pasar del estómago al intestino y después a la sangre. El estómago absorbe aproximadamente el 20% del alcohol consumido, el 80% restante se absorbe en el intestino delgado. Estos dos órganos están unidos por una válvula llamada píloro. Cuando el estómago está lleno de comida, el píloro se cierra para permitir que los alimentos sean digeridos, obstruyendo el paso del alcohol al intestino. Si la comida es grasosa, retrasará todavía más el paso del alcohol, ya que el alimento actuará como una especie de filtro.

Por todo esto, se recomienda que se coma bien antes de beber y mientras se bebe. ¡Comer dará una sensación de alivio que no debemos confundir con sobriedad! Aunque recuerda, no evitará que una persona se emborrache si es que se excede, sólo hará que tarde un poco más en hacerlo.

## **12. Un baño de agua fría me baja la borrachera.**

**Mito:** Es frecuente que las personas confundamos “despierto” o “alerta” con “menos ebrio”, y es justo lo que ocurre cuando a una persona se le echa agua fría, se le avienta a una alberca, o se le ponen hielos en la espalda, la cabeza u otras partes del cuerpo, porque eso no cambia la cantidad de alcohol en su sangre, sólo la hace reaccionar al estímulo.

En general cuando suceden cosas que nos alteran (agua fría, un choque, un susto, una pelea, entre otras) el cuerpo libera adrenalina, que es un estimulante natural que prepara al cuerpo para “pelear o huir” mientras la amenaza persista. Algunas personas creen que esta alteración momentánea es sobriedad, cuando sólo es un mecanismo de defensa del cuerpo que enmascarará momentáneamente el efecto del alcohol.

## **13. Una bebida energizante me baja la borrachera.**

**Mito:** Ya sabemos que sólo el tiempo que tarde el hígado en eliminar el alcohol (en relación con los tragos consumidos) hará que se baje la borrachera. Sin embargo no está de más aclarar que aun cuando estas bebidas contienen sustancias estimulantes como la cafeína, taurina, guaraná, ginseng o tiamina, no disminuyen la cantidad de alcohol en la sangre, sólo proveen una sensación de alerta. Algunos estudios muestran que combinar alcohol con bebidas energizantes impide a una persona percatarse de manera normal que ha bebido de más, promoviendo que alcance mayores niveles de intoxicación. Por este motivo la Food and Drug Administration (FDA) prohibió la comercialización de bebidas energizantes mezcladas con alcohol en Noviembre de 2010<sup>2</sup> en Estados Unidos.

---

<sup>2</sup> Información disponible en:

<http://www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/ucm190427.htm>

Así que si pensabas que tomar una bebida energizante producirá que una persona en estado de ebriedad logre conducir o realizar alguna actividad con seguridad, ten cuidado. Nuestra recomendación es que si vas a manejar o realizar una actividad que pudiera ponerte en riesgo a ti o a otras personas, no bebas nada de alcohol.

#### **14. Si vomito se me baja la borrachera.**

**Mito:** Vomitar tiene la función de expulsar el contenido del estómago y es un intento del cuerpo de deshacerse de la sustancia que le está haciendo daño, que ocurre cuando una persona ha bebido de más. No olvidemos que el alcohol está en la sangre y por eso afecta el cerebro. Vomitar puede aliviar la náusea y el mareo que lo preceden, pero no reduce la borrachera.

#### **15. Tomar una cucharada de aceite antes de beber, evita que me emborrache.**

**Mito:** Funciona mucho mejor comer bien antes de beber y mientras se bebe, procurando no excederse y bebiendo lentamente. De otro modo, no hay nada que evite una borrachera.

#### **16. Abusar del alcohol te alegra.**

**Mito:** En México se dice popularmente que consumir alcohol en exceso ayudará a sobrellevar las dificultades de la vida o provocará que nuestro estado de ánimo cambie hacia la alegría. Pero como ya imaginarás, esto no necesariamente es así. El alcohol es un depresor del sistema nervioso central, por lo que inicialmente genera una sensación de relajación, seguido por desinhibición o euforia. Es común que estos efectos favorezcan que las personas expresen cómo se sienten y/o actúen de manera impulsiva. Ya sea que una persona se enoje, llore o esté alegre no dependerá del alcohol, sino del estado de ánimo que tenga en ese momento.

Parte importante de ser responsable ante el consumo, es saber que no es recomendable beber cuando el estado de ánimo está alterado (por enojo, tristeza, frustración, etc.), porque las decisiones tomadas pueden ser imprudentes o ponernos en riesgo.

El abuso del alcohol lejos de resolver problemas, los puede incrementar. Si estas teniendo alguna dificultad, detente a pensar y encuentra formas saludables de lidiar con ella.

#### **17. Yo puedo controlar los efectos del abuso del alcohol.**

**Mito:** Una vez que una persona está borracha, ya no hay nada que hacer para bajar la cantidad de alcohol en la sangre, más que esperar a que el hígado haga su trabajo.

Lo que sí podemos controlar es la cantidad de alcohol que consumimos.

## **18. La gente maneja mejor borracha.**

**Mito:** El alcohol, como producto de la depresión del sistema nervioso central, altera la percepción de las distancias, retrasa los tiempos de reacción y los reflejos, disminuye la sensibilidad, altera la motricidad, afecta la visión y el equilibrio, reduce la visión periférica e inhibe el juicio, entre otras cosas. Todo esto, sumado a toma de decisiones impulsivas y la creencia de que uno puede manejar sin problemas, constituyen un enorme factor de riesgo para sufrir un incidente de tránsito que puede dañar a quien conduce, a los pasajeros o a otras personas en la vía pública.

Es muy fácil evitar verse involucrado en un percance; sólo tienes que decidir no manejar y utilizar alguna de las muchas opciones disponibles: no beber, tomar un taxi, contratar un chofer, quedarte a dormir, pedirle a alguien que no haya bebido que te lleve a casa o llamar a tus padres para que vengan por ti.

## **19. El alcoholímetro es un arruina fiestas**

**Mito:** Ha disminuido en más de un 30% la incidencia de accidentes de tránsito por consumo de bebidas con alcohol: es un programa que salva vidas.

No compartas la ubicación del alcoholímetro en redes sociales, podrías evitar que se detenga a una persona en peligro de tener un choque. ¿Preferirías que una persona en estado de ebriedad golpeará tu auto o que fuera detenido por personal calificado?

¿Quieres saber cómo puedes evitar el alcoholímetro si has bebido? ¡No manejes!

Ahora sabes que no hay manera de bajarse una borrachera; tienes elementos para notar cómo las creencias populares son casi siempre equivocadas respecto al consumo de alcohol y cómo la responsabilidad individual es fundamental para tomar mejores decisiones.

Recuerda, para tener un accidente o exponerte a riesgos, no necesitas tener fama de beber demasiado; con una sola vez que te excedas y decidas manejar o te veas involucrado en un problema, puedes experimentar consecuencias negativas.

Si eres una persona adulta sana y decides beber, hazlo responsablemente y con moderación.

Te lo decimos como amigos,

FISAC.



