

ALCOHOL

DESCRIPCIÓN

Las bebidas alcohólicas son bebidas que contienen etanol (alcohol etílico). Atendiendo a la elaboración se pueden distinguir entre bebidas producidas por fermentación alcohólica (vino, cerveza, hidromiel, sake) en las que el contenido en alcohol no supera los 18-20 grados, y las producidas por destilación, generalmente a partir de un producto de fermentación (licores, aguardientes, etc.) y que tienen una media de 40-50 grados.

El alcohol es la droga más consumida en nuestro entorno sociocultural, de la que más se abusa y la que más problemas sociales y sanitarios causa (accidentes de tráfico y laborales, malos tratos, problemas de salud, alcoholismo, etc.).

*El alcohol provoca el
deseo pero frustra la
ejecución*

-William Shakespeare



HISTORIA

La historia de las bebidas alcohólicas va ligada a la de la humanidad, pues la capacidad de ésta para utilizar el alcohol como bebida es extraordinaria. Las bebidas más antiguas son las que se originan como resultado de la fermentación de algunos productos como ocurre con el vino, la cerveza y la sidra

En algún momento de la antigüedad se comprobó que determinados zumos como el de la uva, la cebada o la manzana dejándolos reposar en determinadas condiciones adquiriría una virtud especial, además de calmar la sed y dejar un sabor agradable, que consistía en producir alteraciones en el estado de ánimo y la conciencia. Casi todas las civilizaciones cuentan entre sus relatos históricos o legendarios con alguno que hace referencia al hallazgo de bebidas alcohólicas.

La mayor parte de los datos existentes apuntan al uso inicial no discriminado de sustancias de carácter embriagador, cuya ingestión produce

ALCOHOL

experiencias agradables y por tanto deseables de repetir pero también es cierto que muy pronto se descubrieron sus efectos negativos y trataron de prevenirse. Así por ejemplo el Código de Hammurabi (Escrito en Babilonia unos 1.700 años antes de Jesucristo) dedica varios párrafos a la cerveza, las tabernas donde se bebe, la regulación del papel de los vendedores y, asimismo, sanciones, incluso de muerte, a posibles clientes abusadores, como sacerdotisas y militares.

En Egipto donde el pueblo bebía masivamente cerveza mientras los faraones tomaban vino, también existían regulaciones escritas y normas para evitar el abuso, que al parecer era muy frecuente entre los jóvenes y en la escuela. El Corán llega más lejos y prohíbe por completo el consumo de bebidas alcohólicas. No

obstante existen numerosos relatos que muestran el consumo de vino en el Alcázar de Sevilla y en la Alhambra granadina y los grandes médicos de esa religión como Averroes, Avicena y Maimónides recomendaban la bebida moderada de vino como parte importante del tratamiento de muchas enfermedades y la prevención de otras.

En el lejano oriente los pueblos chino y japonés conocían desde hace milenios el proceso de elaboración de bebidas alcohólicas a partir de algunos cereales como el arroz. Los cultos sintoístas contienen ritos en que el alcohol se utiliza durante las ceremonias de homenaje a los antepasados celebradas en los lugares donde reposan sus restos o en sus templos.

En las culturas precolombinas americanas también se utilizaban bebidas alcohólicas fabricadas con maíz o patata en sus ceremonias religiosas.

Fue aún más tarde con el descubrimiento del alambique cuando se consiguieron fabricar bebidas destiladas. Es probable que hayan sido los alquimistas árabes, en el siglo X, los verdaderos descubridores de los secretos de la destilación del alcohol. El término "alambic" o "alambique" es el compuesto de dos vocablos árabes.

Fue Arnaldo de Vilanova, profesor de la Universidad de Montpellier, quien profundizó en su estudio y realizó vastas experiencias prácticas que lo condujeron a la obtención de destilados alcohólicos, aplicados primariamente en la medicina y más tarde en la preparación de cierto licor al cual se le atribuían propiedades y virtudes que lo convertían en panacea de todos los males.

Si bien no se confirmaron esas virtudes atribuidas originariamente a tal preparado, que no pasaba de ser alcohol azucarado al que se le perfumaba con la esencia de alguna planta aromática, lo cierto es que constituyó el punto de partida de los más variados licores y bebidas creadas para satisfacer el exigente paladar humano.

Los primeros destilados se conocieron con el nombre de "aguavite" o sea, aguardiente. Hasta



ALCOHOL



hace aproximadamente un siglo, sólo se extraía el alcohol del vino o del orujo. Sólo en Reino Unido se extraía de la cebada. La creciente demanda y la diversidad de usos, obligó a buscar esta sustancia en los más variados productos vegetales y hoy ocupa primerísimo lugar el alcohol de cereales y de caña o melaza de azúcar.

EFFECTOS

El alcohol es un depresor del sistema nervioso central que adormece progresivamente el funcionamiento de los centros cerebrales superiores, produciendo desinhibición conductual y emocional. No es un estimulante, como a veces se cree: la euforia inicial que provoca se

debe a que su primera acción inhibidora se produce sobre los centros cerebrales responsables del autocontrol. Los efectos del alcohol dependen de diversos factores:

- **La edad:** beber alcohol mientras el organismo todavía se encuentre madurando es especialmente nocivo.
- **El peso:** afecta de modo más severo a las personas con menor masa corporal.
- **El sexo:** por factores fisiológicos, la tolerancia femenina es, en general, menor que la masculina.
- **La cantidad y rapidez de la ingesta:** a más alcohol en menos tiempo mayor intoxicación.
- **La ingestión simultánea de comida:** el estómago lleno, sobre todo de alimentos grasos, dificulta la intoxicación.
- **La combinación** con bebidas carbónicas (tónica, Coca-Cola, etc.) que aceleran la intoxicación.

Con el puntito...

- Te diviertes, desaparecen los problemas.
- Te crees la super estrella de la disco.
- Te sientes muy seguro/a de ti mismo/a aunque sigues siendo el/la mismo/a de siempre.



ALCOHOL

- Te ríes y hablas sin parar.
- Eres cariñoso/a y simpático/a hasta con quien no te cae bien.
- No eres consciente de tu pérdida de reflejos. Tú controlas.

Puedes perder el autocontrol y del puntito pasar a la borrachera...

- Boca pastosa, pronuncias mal.
- Eres lento/a, torpe, bailas peor aunque te parece que eres el/la amo/a de la pista.
- Te pones pesado/a e insoportable. Ni te enteras!
- Pierdes el equilibrio, te caes.
- Te da llorona...
- Vomitas.
- Te vuelves un poco agresivo/a. Notas que te buscan la boca...
- Haces cosas de las que te puedes arrepentir.
- Fastidias la fiesta a tus colegas.



RIESGOS PARA LA SALUD

El alcohol afecta a la visión y a la coordinación motora. Cuidado con conducir bajo los efectos del alcohol o realizar diferentes tareas que requieran una mínima coordinación como emplear cuchillos, subir alturas, etc.

El uso prolongado de grandes dosis de alcohol puede dañar el cerebro, el corazón, el páncreas, estómago e hígado (produciendo en este último, cirrosis hepática) y puede provocar daños físicos y psicológicos severos, además de los daños sociales resultantes como por ejemplo, el deterioro de las relaciones sociales y familiares, fracaso escolar, problemas laborales, etc.

El alcohol afecta directamente al sistema nervioso produciendo daño cerebral, amnesia y pérdida de memoria, también puede provocar psicosis y demencias provocadas por un consumo continuado y abusivo.

El alcohol favorece la acumulación de grasa en el hígado, provocada por la metabolización del etanol en este órgano, que puede llegar a ocasionar complicaciones hepáticas e incluso cirrosis.

Debilita el sistema inmunitario, lo que provoca mayor número de infecciones.

Aunque en un principio parezca que aumenta el deseo sexual, el consumo abusivo de alcohol

ALCOHOL

provoca una alteración en los órganos reproductores que puede ocasionar impotencia en los hombres y alteración en la regla o la menstruación en la mujer, que puede llegar incluso a la esterilidad.

También el consumir una dosis muy alta de alcohol en un período muy corto de tiempo puede causar la muerte por intoxicación alcohólica aguda.

Uno de los riesgos a largo plazo que puede tener el consumo de alcohol es que puede generar dependencia, que es la necesidad que tiene una persona de consumir una sustancia adictiva como el alcohol (alcoholismo) debido al uso continuado de la misma. La persona adicta necesita consumir la sustancia para sentirse bien y realizar su actividad normal. Si se la priva de ella, siente un malestar que, según el tipo de sustancia, se manifiesta en forma de diferentes síntomas físicos y psicológicos.

Si eres mujer y estás embarazada, además de los riesgos que ya mencionamos te sometes a riesgos “extra” ya que el consumo de alcohol durante el embarazo puede provocar daños al feto. Ten en cuenta que incluso cantidades pequeñas de alcohol (como uno o dos vasos de vino o cerveza) diariamente o un par de veces por semana podrían afectar al feto, sobre todo durante el primer trimestre.

Entre las consecuencias negativas que puede generar el consumo de alcohol en el embarazo se encuentran los abortos espontáneos y partos prematuros. También puede ocasionar que el bebé nazca más pequeño y débil que los bebés normales.

El consumo de grandes cantidades de alcohol durante el embarazo puede además generar en el bebé lo que se conoce como “Síndrome de alcoholismo fetal”. En este caso, tu bebé podría experimentar una reacción a la falta de alcohol al que estaba acostumbrado a recibir y sufrir así temblores, inquietud, dificultades para dormir y pérdida del apetito.

SI VAS A CONSUMIR RECUERDA

Busca “tu punto” y no lo sobrepases. Cuando llegues al efecto que te gusta, es el momento de disfrutarlo. Encontrar tu “punto” significa que encuentres tu límite para ese día. Si a partir de ahí sigues bebiendo, desaparecerá el bienestar y empezarás a notar los efectos negativos del alcohol, como aletargamiento y mareos. La acción vasodilatadora del alcohol, junto con la reducción de la presión arterial te provocará una desagradable sensación de mareo y de que todo te da vueltas al acostarte.

Tomate tu tiempo para llegar a tu “punto”. El alcohol actúa con rapidez. Hasta un 20% en-



ALCOHOL

tra en el flujo sanguíneo procedente del estómago, y se distribuye a los pocos minutos por todo el organismo. No quieras acelerar todavía más ese proceso.

Disfruta de la propiedad desinhibidora y socializadora del alcohol. Si no te pasas del "punto", podrás disfrutar de la desinhibición que el alcohol facilita.

Si vas a tener relaciones sexuales, ten a mano un preservativo. Precisamente la desinhibición social con el sexo opuesto puede hacer que no tomes las debidas precauciones si surge la posibilidad de tener relaciones sexuales.

¿COMO CALCULAR CUANTO TOMAS?

Para poder calcular cuánto alcohol consumimos vamos a establecer primero una unidad para poder medirlo, a la cual llamaremos "Unidad de Bebida" (UB).

Una UB equivale a: 1 caña de cerveza; 1 vaso de vino; 1/2 copa de whisky o 1 vasito de licor de frutas.

Ahora bien, no solo se trata de que cuentes las UB para saber si te estás pasando o no, o si estás bebiendo en forma adecuada. Hay que tener en cuenta además que la tasa de alcohol en la sangre (gramos de alcohol por litro de sangre) puede variar aunque hayas tomado la misma cantidad de alcohol en otro momento.

Lo más recomendable es que la tasa de alcohol en la sangre sea siempre la menor posible. De esta manera evitarás perjuicios para tu salud y además, en el caso de tener que conducir, reduces las probabilidades de tener un accidente de tráfico o de ser sancionado por la prueba de alcoholemia.

Ten en cuenta que el alcohol se metaboliza o elimina a una velocidad de 0,1 gramos de alcohol por hora, por cada kilo de peso. Si pesas 80 kilos, el alcohol se elimina a una velocidad de 8 gramos por hora, alrededor de una UB y media cada dos horas. Por eso no debes tomar más de 1 UB en cada hora.

Por ejemplo, **SI TOMAS CERVEZA, TOMA COMO MÁXIMO UNA EN UNA HORA. SI TOMAS WHISKY, TOMA COMO MÁXIMO UNO EN 2 HORAS, SOBRE TODO SI NO ES DURANTE LA COMIDA.**

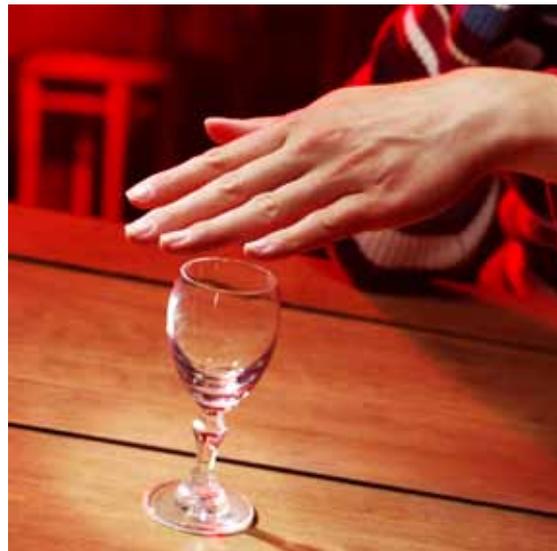
También puedes reducir la tasa de alcohol en la sangre si no ingieres de forma rápida.

LOS 10 MANDAMIENTOS DEL BOTELLÓN

1. NO BEBERÁS IGUAL QUE TUS AMIGO/AS
2. NO BEBERÁS COMO SI FUERA EL ÚLTIMO DÍA DE TU VIDA
3. NO BEBERÁS CON EL ESTÓMAGO VACÍO
4. NO TE PASARÁS DEL PUNTITO.
5. NO TE EMBORRACHARÁS
6. NO BEBERÁS SI ESTÁS EMBARAZADA O CREES ESTARLO
7. NO MEZCLARÁS
8. NO CONDUCIRÁS
9. NO MANTENDRÁS RELACIONES SEXUALES SIN PRESERVATIVO
10. APRENDERÁS DE TUS ERRORES Y TE CUIDARÁS DURANTE LA RESACA...

SABER BEBER Y EVITAR LA RESACA

- Empieza más tarde. Espera a que empiece la fiesta sin estar ya “pasado/a”.
- Bebe despacio, con tragos cortos y disfruta el sabor. El efecto del alcohol depende de la cantidad de alcohol y no del tipo de bebida. Si nos parece que el whisky es más fuerte que el vino, aún tomando la misma cantidad en gramos de alcohol, es porque tomamos estas bebidas de forma diferente. Así, tomamos el whisky más rápidamente. La diferencia de efectos es porque al tomar más rápidamente, el alcohol tarda menos en llegar al cerebro. Saborea la bebida, tenla en la boca y disfruta su sabor.
- Trata de no tener el vaso en la mano permanentemente. No calientes la bebida teniéndola en la mano. Déjala en la barra después de cada trago. Si la tienes en la mano, beberás con más frecuencia.
- Diluye las bebidas alcohólicas. Por cada sorbo de vino o cerveza, toma después uno de agua. El agua disolverá los metabolitos de alcohol de tu sangre, hidratará los órganos que el alcohol ha deshidratado y mejorará la función de tus riñones e hígado. En el caso del whisky es aun más importante “cortarlo” con agua. Sería mejor no diluir con bebidas carbónicas (tónica, Coca-Cola, etc.), ya que el gas acelera el paso del líquido desde las paredes del estómago al flujo sanguíneo.
- Bebe siempre con algo de comida en el estómago. Come algo antes o mientras estés consumiendo alcohol, aunque sea un aperitivo. La comida reduce la velocidad con que el alcohol entra en el intestino y el flujo sanguíneo y provoca una digestión más lenta del alcohol, dilatando sus efectos en el tiempo y produciendo una mejor asimilación por el organismo.
- Evita comer alimentos salados cuando bebas, ya que ello sólo te dará más sed.
- Si tienes sed, sáciala con agua fría o una bebida con carbohidratos antes de empezar a tomar alcohol.
- Toma aceite durante la comida. El aceite hará que tengas una digestión más lenta y metabolices mejor el alcohol, además de proteger el hígado.
- Termina tu bebida antes de rellenar el vaso.
- Si vas a consumir alcohol, elige una bebida y mantente consumiendo solo esa bebida durante toda la noche. No mezcles bebidas diferentes.
- Pon atención a las “rondas”. Si normalmente sales con un grupo de amigos/as que acostumbra invitar una “ronda” una vez cada uno/a, piensa si de esa forma no estás tomando más de lo que quisieras.
- Fuma menos. El tabaco tiene un efecto va-



ALCOHOL

soconstrictor (te cierra las coronarias), lo que hará que tomes más alcohol, que es un vasodilatador, para contrarrestar el efecto del cigarro.

- Toma vitamina B6. Facilita la metabolización del alcohol.
- Toma un refresco de cola. Parece ser que el refresco de cola tomado antes de la ingesta de alcohol ayuda a tener el estómago mejor preparado.
- Si bebes, tomate un taxi o deja que conduzca un/a amigo/a. No manipules máquinas o vehículos de ningún tipo.

Si no has podido prevenir la RESACA y al día siguiente te sientes mal, puedes hacer lo siguiente:

- Descansa. Lo más indicado es hacer reposo y descansar durante todo el día.
- Come comida liviana y nutritiva. No comas cosas pesadas, grasas, chocolate, excitantes o conservas. Come carne asada, frutas maduras, hortalizas y bebe mucha agua.
- Toma vitamina C. Los zumos de frutas con vitamina impiden la oxidación celular, reduciendo así los efectos del alcohol.
- Para los síntomas de malestar puedes tomar un analgésico con paracetamol, para no dañar el estómago.

LEGISLACIÓN

El Código Penal castiga como autor de un delito de desobediencia grave, a el/la conductor/a que se niegue a someterse a las pruebas de control de alcoholemia o de otras drogas, requeridas por la autoridad competente. El Reglamento General de Circulación establece como límite mínimo de alcoholemia permitido para conducir 0,5 g./l. de alcohol en sangre (0,25 miligramos por litro en aire espirado) para conductores/as en general. En coherencia con la gravedad del asunto, esta tasa es la inferior para conductores/as con menos de dos años de experiencia, y para transporte de mercancías, viajeros, escolares y urgencias. En estos casos, la tasa mínima es de 0,3 g./l. (0,15 miligramos por litro en aire espirado), que es aproximadamente la alcoholemia producida por una lata de cerveza para un varón de 70 kilos, en ayunas. No podemos olvidar que el 37,4% de los/as conductores/as fallecidos/as en 1999 a los/as que se hizo análisis de alcoholemia, dieron positivo.

La venta de alcohol es legal en nuestro país, existiendo limitaciones relacionadas con la edad. Aunque existen diferencias entre Comunidades Autónomas, la tendencia, señalada por la Organización Mundial de la Salud, es a prohibir la venta de alcohol a menores de 18 años.

En febrero de 2002 la conocida ley antibotellón quiso prohibir el consumo de alcohol en la calle, regulando horarios de venta y promoción del alcohol. Esta ley no se aprobó, pero diversas Comunidades Autónomas aprobaron regulaciones encaminadas a limitar los horarios de venta de bebidas alcohólicas en comercios y el consumo de bebidas alcohólicas en la calle, con multas de 300 euros en la Comunidad de Madrid, Castilla y León, Canarias, Comunidad Valenciana y el País Vasco.

TEST AUDIT

Este test permite valorar la dependencia con respecto al consumo de alcohol. Esta información es meramente orientativa, y en ningún caso sustituye a la opinión de el/la médico/a.

Cada respuesta está evaluada con unos puntos, marcados entre paréntesis para cada una de ellas. Al final del cuestionario, suma todos los puntos obtenidos y valora el resultado con la interpretación final.

1. ¿Con qué frecuencia consumes bebidas alcohólicas?

- Nunca. (0)
- Una o menos veces al mes. (1)
- 2 a 4 veces al mes. (2)
- 2 ó 3 veces a la semana. (3)
- 4 o más veces a la semana. (4)

2. ¿Cuántas bebidas alcohólicas consumes normalmente cuando bebes?

- 1 ó 2. (0)
- 3 ó 4. (1)
- 5 ó 6. (2)
- 7 a 9. (3)
- 10 ó más. (4)

3. ¿Con qué frecuencia te tomas 6 o más bebidas alcohólicas en un solo día?

- Nunca. (0)
- Menos de una vez/mes. (1)
- Mensualmente. (2)
- Semanalmente. (3)
- A diario o casi a diario. (4)

4. ¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, has sido incapaz de parar de beber una vez que habías empezado?

- Nunca. (0)
- Menos de una vez/mes. (1)
- Mensualmente. (2)
- Semanalmente. (3)
- A diario o casi a diario. (4)

5. ¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, no pudiste atender tus obligaciones porque habías bebido?

- Nunca. (0)
- Menos de una vez/mes. (1)
- Mensualmente. (2)
- Semanalmente. (3)
- A diario o casi a diario. (4)

6. ¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, has necesitado beber en ayunas para recuperarte después de haber bebido mucho el día anterior?

- Nunca. (0)
- Menos de una vez/mes. (1)

ALCOHOL

Mensualmente. (2)
Semanalmente. (3)
A diario o casi a diario. (4)

7. ¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, has tenido remordimientos o sentimientos de culpa después de haber bebido?

Nunca. (0)
Menos de una vez/mes. (1)
Mensualmente. (2)
Semanalmente. (3)
A diario o casi a diario. (4)

8. ¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, no has podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque habías estado bebiendo?

Nunca. (0)
Menos de una vez/mes. (1)
Mensualmente. (2)
Semanalmente. (3)
A diario o casi a diario. (4)

9. Tú o alguna otra persona ¿habéis resultado heridos porque habías bebido?

No. (0)
Sí, pero no en el curso del último año. (2)
Sí, en el último año. (4)

10. ¿Algún familiar, amigo/a, médico/a o profesional sanitario han mostrado preocupación por tu consumo de alcohol, o te han sugerido que dejes de beber?

No. (0)
Sí, pero no en el curso del último año. (2)
Sí, en el último año. (4)

Interpretación de resultados: La puntuación oscila entre 0 y 40 puntos como máximo. A mayor número de puntos, mayor dependencia. Si tu puntuación es mayor de 8, puede ser síntoma de padecer algún problema relacionado con el alcohol. Este cuestionario no es determinante.

EN CASO DE DUDA Y/O PARA VERIFICAR LA IDENTIFICACIÓN DE UN PROBLEMA RELACIONADO CON EL ABUSO DE ALCOHOL, ES CONVENIENTE ACUDIR AL ESPECIALISTA.