

5 MITOS COMUNES SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL

Conoce la diferencia entre degustar y excederse

A medida que pasa el tiempo, se acerca el momento de enfrentarnos a un nuevo escenario, y es el momento de plantear cómo nos conduciremos ahora que tendremos la oportunidad de retomar algunas actividades cotidianas que realizábamos antes del confinamiento, conforme vaya siendo seguro para todos. Si bien la espera ha sido un poco larga, debemos considerar mantener la calma y utilizar la información disponible para sobrellevar el regreso de la mejor manera, es decir, no dejarnos llevar por la euforia y saber que cuando podamos salir de casa deberemos ser responsables de muchas formas, incluido nuestro consumo de bebidas con alcohol.

Será muy común que una vez que puedas salir de casa tengas el deseo de reencontrarte con todas aquellas personas que tenía tiempo de no ver, y probablemente se organizarán fiestas y reuniones.

En la Fundación de Investigaciones Sociales A.C. (FISAC) queremos que sepas e identifiques los 5 principales mitos sobre el consumo de alcohol para que los conozcas y, tomar mejores decisiones respecto a tu consumo, puedas evitar riesgos innecesarios y vivir una sana convivencia fuera y dentro de casa.

Mito 1: MEZCLAR DIFERENTES TRAGOS HACE QUE TE EMBRIAGUES MÁS RÁPIDO. FALSO



La mezcla no tiene impacto, lo relevante es la cantidad de consumo y la velocidad con que se ingiere. Por ello, te recomendamos contabilizar los tragos que consumes para mantenerte dentro de límites moderados. Esto es, no beber en un mismo día más de 4 tragos los hombres adultos sanos y no más de 3 tragos las mujeres adultas sanas; sin sobrepasar a la semana, 12 tragos los hombres y 9 tragos las mujeres.

Mito 2: TOMAR ALCOHOL CON POPOTE HACE QUE SE TE SUBA MÁS. FALSO.



No es el popote, sino la velocidad con que puedes beber alcohol; cuanto más acelerado tomes aumentan las probabilidades de un consumo excesivo y con ello, sentirás los efectos de exceso de alcohol en tu cuerpo.

Mito 3: TOMAR CAFÉ O BEBIDAS ENERGÉTICAS AYUDA A BAJAR LA BORRACHERA. FALSO.



Nada baja la borrachera, pues el alcohol consumido ha pasado a la sangre y sólo el tiempo permitirá que tu cuerpo pueda eliminarlo; esto ocurre a un ritmo de un trago por hora aproximadamente. El café o las bebidas energéticas contienen estimulantes que te pueden dar una sensación de alerta, pero no restaurarán los sentidos que ya fueron afectados por el consumo de alcohol, ni evitarán la molesta resaca del día siguiente. Además, recuerda que combinar alcohol con estas sustancias puede producir arritmias o aumentar el riesgo de intoxicaciones agudas.

Mito 4: ABUSAR DEL ALCOHOL TE ALEGRA. FALSO.



El alcohol es un depresor de las funciones del cerebro, es decir, reduce su actividad. Ese es el motivo por el que el alcohol tiene un efecto relajante al inicio, y al consumir una mayor cantidad, genera lentitud al hablar, fallas en la memoria o falta de coordinación. Lo cierto es que el alcohol no genera alegría, y únicamente tiene el potencial de aumentar la intensidad de las emociones que se tienen. Por ello, si tu estado de ánimo se encuentra alterado negativamente, lo mejor sería no beber.

Mito 5: EL QUE SABE TOMAR, AGUANTA MÁS. FALSO



El que “aguanta” grandes cantidades de alcohol ha aumentado su tolerancia al alcohol, lo que no es sinónimo de saber beber, sino de que bebe en exceso de forma frecuente. Este es un error común de apreciación, pues quien bebe con moderación y disfruta degustando sus bebidas, no genera una tolerancia muy elevada.

Ahora que conoces los 5 mitos más comunes sobre el consumo del alcohol, recuerda que si decides beber, lo ideal es ser responsable en tu consumo. Puedes comenzar por conocer cuál es la medida de moderación en México, la cual equivale a 13 gramos de alcohol por bebida y se llama Trago Estándar; si tomas una cerveza de 355 ml; una copa de vino de 120 ml; o un destilado de 45 ml. -que comúnmente lo puedes encontrar en un caballito de tequila- todas tienen la misma cantidad de alcohol. Disfruta de manera responsable y moderada, ya sea con familia, amistades o de manera individual. Si tienes alguna duda sobre el consumo del alcohol acércate a FISAC o consulta con un profesional de la salud.

Para más información visita: www.alcoholinformate.org.mx

Información de prensa:

Fabiola Torres / Directora de Comunicación y Estrategia de FISAC / ftorres@fisac.org.mx
Carolina López / Ejecutiva de cuenta BCW / dulce.lopez@bcw-global.com