



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

**Alcohol-Infórmate**

[www.alcoholinformate.org.mx](http://www.alcoholinformate.org.mx)

## Alcohol altera la motricidad y los reflejos, así sea en pequeñas cantidades

### COLOMBIA

Por eso siempre se recomienda no manejar cuando se ha bebido, así sea un poco. A mayores cantidades el bebedor presenta lenguaje farfullante, cambio de ánimo, irritabilidad y amnesia.

Así lo señala el coordinador de capacitación del Centro Regulator de Urgencias y Emergencias (Crue) de Bogotá, Alexander Paz. Y agrega que la persona que bebe en forma excesiva incrementa el riesgo de padecer convulsiones, pérdida de la conciencia e incluso de muerte por paro cardiorrespiratorio.

El funcionario advierte que los niños, las mujeres, ancianos, personas con el estómago vacío y bebedores ocasionales tienen menor tolerancia al alcohol, lo que los hace más vulnerables a una intoxicación aguda.

*Si toma, que sea con cuidado*

Es claro que lo más responsable es que las personas no conduzcan, incluso si sólo han bebido un poco. Una vez que entreguen las llaves y a pesar de ello hay que adoptar medidas para no caer en borracheras. A eso se le llama comúnmente "saber beber".

*Coma primero:* la comida en el estómago (sobre todo aquella rica en grasas) retrasa el paso del alcohol al duodeno, que es donde se absorbe. Así que trate de no consumir licor con el estómago vacío.

*Elija la bebida:* a algunas personas los licores fermentados, como el vino y la cerveza, les causan guayabos terribles, debido a que contienen sustancias distintas al alcohol etílico (tiraminas y aldehídos, por ejemplo); para ellas son recomendables las bebidas destiladas, como el vodka, el whisky y el ron.

*Tome despacio:* tenga en cuenta que el organismo elimina el licor a un ritmo fijo (aproximadamente 30 centímetros cúbicos por hora), así que déle tiempo de hacerlo, de este modo se acumulará

menos en la sangre y usted se sentirá menos embriagado.

*Ojo con las bebidas burbujeantes:* Las bebidas carbonatadas favorecen la absorción del alcohol con lo cual llegan a la sangre y el cerebro con rapidez; este se acumula y el hígado tiene dificultades para eliminarlo a la misma velocidad.

*Beba a su propio ritmo:* la capacidad de tolerar alcohol es proporcional al volumen y al peso de cada persona. Si su contextura es delgada, trate de tomar menos y a menor velocidad.

*Antes de ir a dormir:* aunque esta recomendación no tiene base científica, quienes consumen licor recomiendan tomarse una bebida efervescente (en sales o tabletas); aseguran que esta medida atenúa los efectos del licor al día siguiente.

**FUENTE:** *Portafolio/Centro Regulador de Urgencias y Emergencias*

<http://www.portafolio.com.co>

