



5 Realidades que debes tener en cuenta antes de tomar alcohol

MÉXICO

1. ¿Una mujer debe beber menos que un hombre? Sí, las mujeres tienen menos estatura, peso, menos deshidrogenasa alcohólica, sangre y agua en el cuerpo, esto hace que el alcohol en la sangre llegue más concentrado al cerebro y por eso pueden sentirse borrachas más rápido que un hombre, lo ideal es que una mujer no beba más de dos tragos estándar por día, mientras que para un hombre se recomienda no más de tres, si bebes de esta manera no perderás el estilo.

2. ¿Es lo mismo beber un caballito de tequila que un tarro de cerveza? Sí, ambos son tragos estándar, se le llama trago estándar a una bebida servida en su recipiente correspondiente, es decir, 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., cada una de estas contienen 12 gramos de alcohol, así que tiene exactamente el mismo efecto si te tomas un caballito de tequila a un tarro de cerveza.

3. ¿Si como algo se me baja la borrachera? No, lo único que va a disminuir los síntomas de tu borrachera es dejar que pase el tiempo para que permitas la metabolización del alcohol que tu organismo se estabilice. Lo cierto es que si comes antes y/o durante el lapso en que bebes, se absorbe más lento el alcohol; con esto evitarás emborracharte, siempre y cuando no bebas rápidamente, ni en grandes cantidades.

4. ¿Cómo debo tomar para no emborracharme? Si eres mujer, lo ideal es que bebas no más de dos tragos estándar por día, intercalando cada uno por hora y media con bebidas sin alcohol, y alimentos; este 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. Si eres hombre no más de tres tragos por día e intercala cada uno por hora.

5. ¿Si mis amigos se emborrachan, quién me lleva a casa? Planifica tu regreso a casa, es muy importante que antes de tomar con tus amigos, tengas una manera segura de regresar a tu casa. No debes permitir que tus amigos manejen si tomaron, ni subirte con alguien que ya tomó, recuerda, **no alcohol y volante**, mejor aparta dinero para irte en taxi o que algún familiar o amigo de confianza sobrio vaya 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; respeta a los que no toman y hazte respetar si no quieres tomar. Consume de manera moderada; no es chiste, no abuses del alcohol!.

FUENTE: *Fundación de Investigaciones Sociales, A.C./Dirección de Comunicación y Estrategia, 2013.*

<http://www.alcoholinformate.org.mx/consumoresponsable/articulos/5%20Realidades%20que%20debes%20tener%20en%20cuenta%20antes%20de%20tomar%20alcohol.pdf>

