

# 10

## 10 COSAS QUE NECESITAS SABER SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL DURANTE LA PANDEMIA

EN ESTOS TIEMPOS DE CONFINAMIENTO QUE VIVEN MILLONES DE PERSONAS EN EL PAÍS, ES IMPORTANTE MANTENERSE INFORMADOS SOBRE DATOS QUE PUEDEN SER DE UTILIDAD EN ESTA PANDEMIA PARA CUIDAR TU CUERPO, PERO, SOBRE TODO, PARA MANTENER TU MENTE SALUDABLE. POR ESTA RAZÓN, LA FUNDACIÓN DE INVESTIGACIONES SOCIALES A.C. (FISAC), BRINDA INFORMACIÓN SOBRE LAS 10 COSAS QUE NECESITAS SABER DEL CONSUMO DEL ALCOHOL.

### 1. ¿QUÉ ES EL ALCOHOL?

El alcohol que conoces y encuentras en bebidas con alcohol, como la cerveza, el vino y los destilados, se obtiene de productos agrícolas como cereales, frutas y otros vegetales.

El proceso para elaborar cada una de estas bebidas es diferente, pero el alcohol es el mismo, lo que cambia es la manera en la que se elaboran y la cantidad que encuentras en cada una de ellas. Es importante que sepas, que el alcohol comercial que compras en tiendas y bares debe cumplir con estrictas normas sanitarias.

### 2. EL EFECTO DE SU CONSUMO EN HOMBRES Y MUJERES ES DIFERENTE.

Esto depende de la cantidad de alcohol que se acumule en la sangre de una persona, para lo cual es importante tomar en cuenta la cantidad y velocidad de ingesta, así como la talla y el peso, entre otras características. Pensemos, por ejemplo, que un hombre y una mujer de talla promedio consumen la misma cantidad de alcohol. Considerando que, por lo general, las mujeres son más pequeñas que los hombres, el consumo la afectará más, porque tiene un menor porcentaje de agua corporal; además, las mujeres metabolizan el alcohol más lentamente, y esto origina que alcancen concentraciones más altas de alcohol en la sangre en menor tiempo.

### 3. LA RUTA QUE SIGUE EL ALCOHOL EN TU ORGANISMO...

Todo el alcohol que bebes se absorbe a la sangre por el estómago y el intestino delgado; viajando a tu cerebro y produciendo sus efectos de acuerdo con la cantidad que consumes. Es el hígado el principal responsable de metabolizar el alcohol para que pueda ser eliminado. Este proceso tarda en promedio una hora por cada copa.

### 4. ¿POR QUÉ SUS EFECTOS PUEDEN SER DIFERENTES EN LAS PERSONAS?

Es muy importante que consideres que la velocidad y cantidad de ingesta determinan en gran medida los efectos; pero también debes tomar en cuenta tu estado de ánimo, estado de salud, si has ingerido medicamento, o si has comido, entre otros aspectos. Partiendo de esto, confiamos en que tomarás las mejores decisiones.

## 5. ¿SABES QUÉ ES BEBER CON MODERACIÓN?

En FISAC nos interesa brindar a la población información clara sobre los efectos que el consumo de alcohol puede tener. Respetar los límites de la moderación significa para mujeres adultas no exceder el consumo de 3 tragos estándar, y en hombres, no más de 4 tragos estándar, en un lapso de 24 horas; a la semana, no más de 9 en mujeres y no más de 12 en hombres. La moderación está en la cantidad y en las decisiones de quien consume. Por poner un ejemplo, un hombre adulto metaboliza una cerveza o una copa de vino en una hora, mientras que una mujer adulta lo hará aproximadamente en hora y media.

## 6. LOS ALIMENTOS INFLUYEN EN LOS EFECTOS DEL ALCOHOL EN TU CUERPO.

Cuando decides consumir bebidas con alcohol, es importante que no olvides ingerir alimentos antes de beber y durante tu consumo, para hacer más lenta la absorción del alcohol desde el estómago, ya que el alcohol se empieza a absorber desde la boca.

## 7. RESPONSABILIDAD, ANTE TODO.

Si has tomado la decisión de consumir alcohol, es importante que sigas estas recomendaciones:

- Lleva la cuenta del número de copas que bebes, de modo que te mantengas dentro de los límites de moderación.
- Bebe sin prisa y disfruta del momento.
- Siempre acompaña con alimentos y bebe un vaso con agua por cada copa de bebida con alcohol que ingieras.
- Intenta identificar los motivos por los que quieres consumir bebidas con alcohol ya que tu estado de ánimo puede influir en la forma en la que bebes.
- Respeta a los que no toman y hazte respetar si no quieres tomar.

Si decides consumir bebidas con alcohol, hazlo siempre y cuando conozcas y respetes los límites de la moderación que mencionamos en el número 6, además de que logres identificar si te encuentras en un estado de ánimo positivo, tranquilo y sin presión por consumirlo. Para un consumo responsable, prevención de riesgos y promover estilos de vida saludables, FISAC trabaja principalmente con 4 ejes rectores, no combinar alcohol y volante, cero consumo de alcohol en menores de edad, respeto a la abstinencia y moderación en el consumo.

## 8. HAZLO DENTRO DE LOS LÍMITES RECOMENDADOS

Uno de los efectos comunes del consumo excesivo de alcohol es la resaca. Normalmente se manifiesta como dolores de cabeza, náuseas, sequedad de la boca y mucho cansancio ¡Nadie quiere sentirse así! Una razón más para beber con moderación, además de mantenerte hidratado alternando agua con cada bebida con alcohol. De este modo tendrás mayor oportunidad de disfrutar del momento y la compañía.

## 9. PUEDE SER PARTE DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

Muchas personas están aprovechando este tiempo en casa para ponerse en forma y hacer cosas que antes no les daba tiempo de realizar. Para todos aquellos que quieren cuidar su salud, deben estar atentos a la calidad del sueño, hidratación y alimentación; es importante que, si consumen bebidas con alcohol, lo ideal es hacerlo de forma responsable y moderada, lo que contribuye a un estilo de vida saludable.

## 10. CÚDATE CON BUENOS HÁBITOS

Si consumes alcohol en exceso aumentan las probabilidades de que te expongas a situaciones de riesgo, así como a las personas que te rodean. Es importante que mantengas buenos hábitos que protejan tu salud. Consume con moderación y reduce riesgos. a vivir este confinamiento de la mejor manera posible.

Para más información visita: [www.alcoholinformate.org.mx](http://www.alcoholinformate.org.mx)

### Información de prensa:

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