



¿CON CUÁNTOS TRAGOS PASO EL ALCOHOLÍMETRO?

TODO LO QUE DEBES SABER

Cuando hablamos de tragos estándar, y de la posibilidad de medir con precisión la cantidad de alcohol que una persona consume, es común que comiencen a surgir una serie de dudas en torno al alcoholímetro.

En la ciudad de México, el límite de alcohol en aire espirado para que no te lleven al “torito” y arrastren tu auto al corralón, es 0.40 mg/l; esta medida en aire espirado, corresponde a 0.8g/l de alcohol en la sangre.

La pregunta obligada suele ser ¿cuántos tragos puedo beber para no superar esta medida de 0.40mg/l y evitar que me detenga el alcoholímetro?

La respuesta no es sencilla, porque existen numerosos factores que intervienen y que producen diferencias en los efectos del alcohol en el organismo de cada persona. El trago estándar nos puede ayudar a aclarar algunos de ellos. Vayamos viendo:

1. **Cantidad de ingesta:** Imagina que dos personas entran a un bar. En un lapso de dos horas, una de ellas consume 5 tragos estándar, la otra, sólo bebe 2. ¡Definitivamente no tendrán la misma cantidad de alcohol en la sangre!
2. **Velocidad de ingesta:** Ahora imagina que estas dos personas beben sólo tres tragos cada una, pero uno de ellos las bebió en 30 minutos y la otra en 2 horas. El primero alcanzará una mayor intoxicación, aunque al final hayan bebido la misma cantidad.
3. **Alimentos en el estómago:** Si el estómago está vacío, el alcohol pasa más rápido del estómago al intestino, y se absorbe a la sangre con mayor rapidez. Si dos personas beben lo mismo, pero una de ellas no ha comido nada, es muy probable que se emborrache más que la otra.
4. **Peso y talla:** Para que una persona se emborrache, el alcohol se tiene que ir acumulando en su sangre cada vez en mayor medida. Si el cuerpo de la persona que bebe es grande, necesitará más alcohol para sentir sus efectos, a diferencia de una persona pequeña. Es como echar 2 cucharadas de azúcar en el agua contenida en una taza chica y la misma cantidad en una enorme: la taza chica quedará

más dulce, aunque tengan la misma cantidad de azúcar, porque se ha concentrado más.

5. **Sexo:** Que una persona sea hombre o mujer, impacta en los efectos del alcohol. De manera general, el cuerpo de las mujeres suele ser más pequeño que el de los hombres, lo que se traduce en menor masa muscular, menor cantidad de sangre y líquidos. Además, las mujeres tienen más tejido graso y menos proporción de la enzima que metaboliza el alcohol (ADH), lo que hace que lo eliminen más lentamente que un hombre.
6. **Estado de salud:** Una persona completamente saludable tendrá una respuesta diferente hacia el consumo alcohol, que una que está saliendo de una enfermedad o se encuentra debilitado por alguna situación.
7. **Estado de ánimo:** En México hay ciertas emociones que se ligan mucho con determinadas formas de consumo. Por ejemplo, la tristeza. ¿Quién no ha escuchado aquello de “ahogar las penas”? Sin embargo, el alcohol es un depresor de las funciones del cerebro, y cuando las personas abusan, tiende a bajar el estado de ánimo aún más.
8. **Tolerancia:** Lo que hace que una persona aguante cada vez más alcohol, son adaptaciones bioquímicas que ocurren en el hígado y en el cerebro fundamentalmente. El cuerpo compensa el efecto depresor del alcohol y entonces es posible beber mayores cantidades sin sentir el mareo, la lengua adormecida o euforia. La tolerancia de cada persona es variable, pues depende de todo lo que ya hemos dicho, pero también de qué tanto y qué tan frecuentemente beba e incluso de factores genéticos. El límite máximo de la tolerancia también varía de persona a persona, y nunca se extiende hasta el infinito. Pero recuerda, una alta tolerancia al alcohol también es más dañino para el organismo en el largo plazo y te expone a mayores riesgos!
9. **Medicamentos:** El alcohol puede interactuar de maneras muy diversas con los medicamentos. Puede ocurrir que se intensifiquen los efectos del alcohol o algunos efectos del medicamento, como mareo o somnolencia. Con algunos medicamentos, el alcohol puede provocar desmayos, sangrado gástrico o fallas hepáticas. ¡Lo más recomendable es no mezclar!
10. **Concentración de alcohol en la bebida:** Imagina que dos personas beben la misma cantidad de tragos, preparados con bebidas destiladas, pero uno de ellos se los sirve al tanteo y muy cargados, y el otro los sirve con un jigger.





El resultado no será el mismo. Por ello te recomendamos utilizar las medidas de [trago estándar](#), entonces no importará la concentración de la bebida.

11. **Tiempo transcurrido desde el último trago:** En general, el cuerpo de un hombre adulto tarda aproximadamente una hora en metabolizar y eliminar el alcohol de un trago, y el cuerpo de una mujer adulta una hora y media. Esto significa, que para estimar la cantidad de alcohol en la sangre de una persona, además de considerar la cantidad total de alcohol que ha consumido y el tiempo en que lo ha hecho, hay que tomar en cuenta cuánto tiempo ha pasado desde que dejó de beber, si es que es el caso.

Resumiendo, no es posible decir a ciencia cierta con cuántos tragos estándar se pasa el alcoholímetro ¡El efecto del alcohol depende de muchas cosas!

Lamentamos decepcionarte... aunque sí sabemos una forma 100% efectiva para no tener problemas con el alcoholímetro:

Si vas a manejar, no bebas

Además, también aseguras el bienestar de otras personas que te acompañan y que también quieren regresar seguros a sus casas. Tomemos responsabilidad y contribuyamos a que los accidentes por alcohol y volante sean cosa del pasado.

[¡Si quieres conocer más, sigue explorando nuestro portal!](#)

¿Te quedaron dudas? ¡Escríbenos!