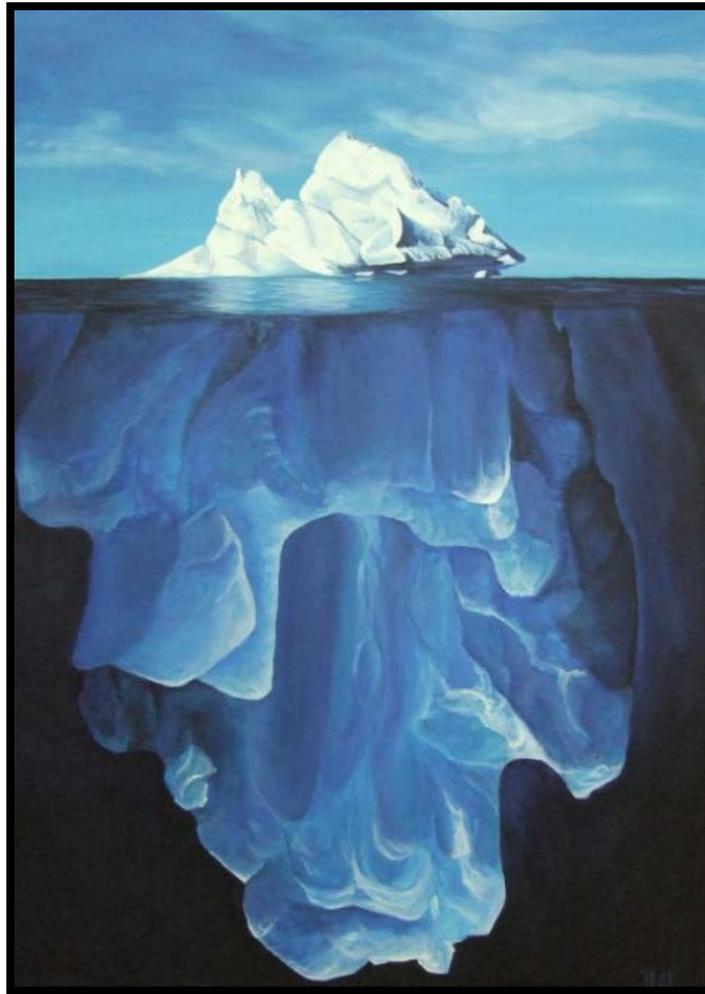


Programa Iceberg



El viaje del alcohol por
el cuerpo

1. ABSORCIÓN:

Cuando se toma una bebida alcohólica, esta pasa el esófago, **llega al estómago** donde en un 10-20% aproximado pasa directamente a la sangre. El resto tiene que pasar una barrera o esfínter, **el píloro**, que al abrirse deja pasar el contenido del estómago al intestino. Una vez que el alcohol llega al intestino es absorbido, el 80-90% restante, en duodeno y yeyuno.

La importancia del píloro se asocia a la cantidad de comida que tenemos en el estómago. Si bebemos alcohol con el estómago lleno, el píloro dejará pasar pequeñas cantidades de comida-bebida al intestino y este al pasar por el hígado empieza a metabolizarse.

Si tomamos alcohol con el estómago vacío, o con pequeñas cantidades de comida, el alcohol pasa rápidamente el píloro y se absorberá con rapidez. A los 5 minutos ya tenemos alcohol en sangre. A los 30-45 minutos alcanzamos nuestra alcoholemia más alta. El consumo de alcohol caliente (carajillo por ejemplo) o con CO₂ también abre el píloro.



RECUERDA: Beber durante o tras una comida (sobre todo si esta tiene grasas) hace que el alcohol llegue a la sangre más lentamente, por lo que la alcoholemia será menor

2. DISTRIBUCIÓN:

El etanol es prácticamente insoluble en grasas y aceites, aunque, como el agua, puede atravesar rápidamente las membranas biológicas. El etanol se distribuye desde la sangre a todos los tejidos y fluidos, en proporción a su contenido relativo de agua. La concentración del etanol en un tejido depende del contenido relativo de agua de éste.

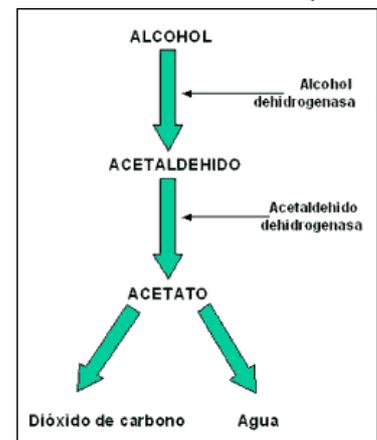
La misma dosis de etanol por unidad de peso corporal puede producir concentraciones sanguíneas de etanol muy diferentes en individuos diferentes, debido a las grandes variaciones en las proporciones de grasa y agua de sus cuerpos. Las mujeres generalmente presentan un volumen de distribución más bajo que los hombres debido a su mayor porcentaje de grasa corporal. En las mujeres, el nivel máximo de etanol sanguíneo **será más alto** que en los hombres al ingerir la misma dosis de etanol en gr por kg de peso corporal.

El alcohol accede así a todas las estructuras del organismo, como el cerebro, al que deprime o duerme paulatinamente, a los pulmones donde se elimina a velocidad constante, siendo posible determinar el alcohol en sangre con los alcoholímetros usados por la policía, al hígado donde se va a metabolizar o desactivar en un gran porcentaje,...

3. METABOLIZACIÓN:

El alcohol va desapareciendo de la sangre a un ritmo de 15 miligramos/hora, variable según los individuos y la cantidad de alcohol ingerido. Más de 90% del alcohol ingerido es eliminado a través del hígado, mientras que el restante 10% es excretado como alcohol por la orina, el sudor y la respiración.

La forma en que se metaboliza el alcohol, una vez ingerido por nuestro organismo, comienza con una **primera fase de oxidación en nuestro estómago**, realizada por la enzima **DESHIDROGENASA**, y cuya importancia es fundamental, ya que no sólo realiza la primera fase metabólica del alcohol, sino que además es la que provoca que las mujeres se vean más afectadas por este, ya que en el estómago de las mujeres hay niveles de esta enzima inferiores a los del hombre.



Una vez producida esta primera fase, el alcohol queda transformado en una sustancia llamada **Acetaldehído**, altamente tóxico para nuestro organismo y que rápidamente pasa, en persona sanas, al hígado para su transformación inmediata. Este es un proceso fundamental debido a la gran capacidad tóxica de este elemento.

El hígado humano realiza una segunda y tercera fase que consiste en la transformación en **Acetato** y a su vez en **Dióxido de Carbono** y **agua**. Ambas sustancias, básicas para nuestro organismo, terminan siendo filtradas al torrente sanguíneo a través de los vasos periféricos del hígado y quedan disueltos en el mismo.

RECUERDA: El alcohol se elimina del organismo a una velocidad aproximada de 120 mgrs. por kilogramo de peso y hora, no existiendo ningún método eficaz para acelerar o modificar el tiempo de este proceso.

En resumen:



No se elimina antes aunque:

- ✘ Bebas café
- ✘ Te duches con agua fría
- ✘ Vomites
- ✘ Hagas ejercicio
- ✘ Comas algo

Solo se puede esperar unas horas a que desaparezca del organismo en función de todo lo que has bebido (**1 unidad se elimina en algo más de una hora**)



Más información en:

www.info@sasoiaprevención.com