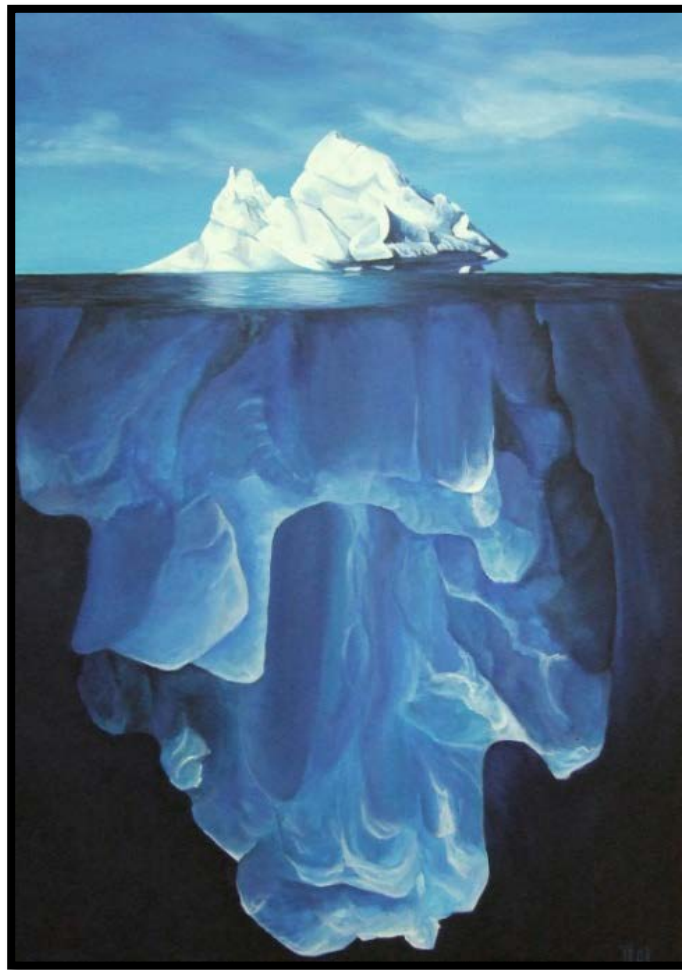


Programa Iceberg



¿Cuál es mi tasa de alcohol? La curva de la alcoholemia

1. ¿CUÁL ES MI TASA DE ALCOHOL EN SANGRE?

Cuando el alcohol llega al estómago una pequeña parte es absorbido allí y pasa a la sangre, pero la mayor parte es absorbido en el intestino delgado después de pasar el píloro gástrico (una especie de válvula que controla el paso de sustancias del estómago al intestino delgado).

Calcula tú nivel de alcohol en sangre (alcoholemia)

$$\text{Grado de alcoholemia} = \frac{\text{Gramos de alcohol consumido}}{\text{Peso} \times C}$$

C = 0.7 en el varón y 0.6 en la mujer

No todas las personas responden de la misma forma a la ingesta de alcohol. La alcoholemia (concentración de alcohol en sangre) va a depender de múltiples factores, entre ellos:

1. **La cantidad y el grado** de alcohol de la bebida: a mayor cantidad de bebida y de mayor graduación alcohólica, mayor tasa de alcoholemia.
2. **Tiempo transcurrido** desde el consumo: el hígado es el órgano fundamental que metaboliza o neutraliza el alcohol, y lo va a realizar a una velocidad constante.
3. **El peso** (a igual cantidad de bebida ingerida, la alcoholemia es mayor en los de menor peso). Las personas de mayor peso, además del tejido adiposo, tienen mayor cantidad de sangre y agua, por lo que la concentración de alcohol en sangre será menor.
4. **El sexo** (a igual peso y cantidad de bebida ingerida la alcoholemia es mayor en la mujer). La mujer, por lo general, tiene menor concentración de agua que el hombre, además de menor capacidad de metabolización del hígado.



5. **La alimentación** (la presencia de alimentos en el estómago retrasa la absorción del alcohol).
6. El alcohol **con gas** (dióxido de carbono) **o en bebidas caliente** aumentan la velocidad de absorción, al acelerar la apertura del píloro.
7. El consumo al mismo tiempo de **medicamentos u otras drogas** pueden potencian los efectos depresores de éste y alterar los niveles de alcohol en sangre.
8. **La costumbre** o no de beber alcohol (Tolerancia). La persona acostumbrada al consumo de alcohol, requiere mayor cantidad de alcohol para alcanzar el grado de intoxicación alcohólica al que antes se llegaba con una cantidad menor.
9. **La edad** (los menores de 25 años y los mayores de 60 son más vulnerables al alcohol).
10. **Circunstancias ambientales y de la personalidad** (fatiga, emotividad, angustia, embarazo o la menstruación, expectativas al consumo...) modifican los efectos del alcohol. Así, una persona con “expectativas de emborracharse”, alcanza la embriaguez con mayor rapidez.



2. LA CURVA DE ALCOHOLEMIA

El alcohol puede empezar a detectarse en la sangre a los 5 minutos de haberlo ingerido y alcanza su máximo nivel entre los 30 y 90 minutos siguientes. A partir de este momento, comienza a desaparecer lentamente de la sangre hasta su completa eliminación.

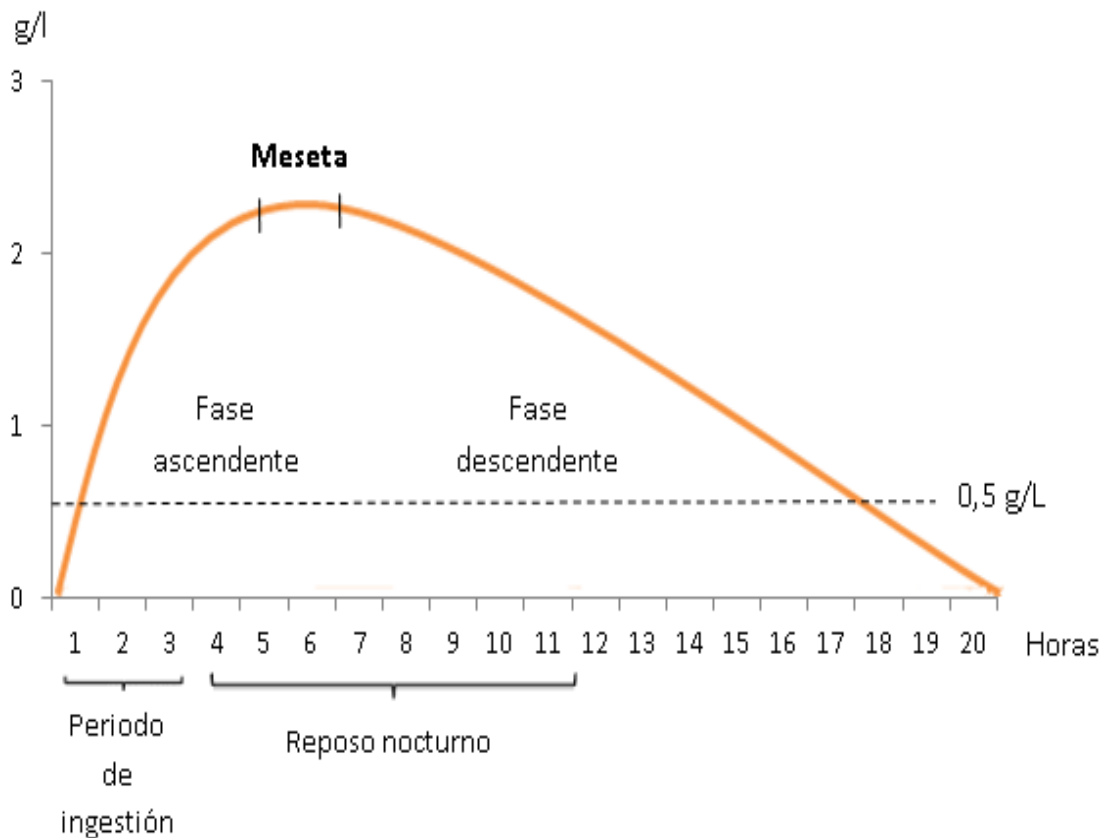
Para representar las variaciones en la concentración de alcohol en sangre a lo largo del tiempo se utiliza la curva de alcoholemia. La forma de esta curva depende de todas las variables que has visto en el apartado anteriormente, entre otras muchas. Por ejemplo, a continuación tienes una curva de alcoholemia para una persona que ingiera una cierta cantidad de alcohol en unas cuatro horas, y seguidamente se va a dormir.

Como podemos ver, durante las primeras horas la cantidad de alcohol en sangre aumenta rápidamente (fase ascendente).

En un determinado momento (unos 30-90 minutos tras la última copa), la curva parece estabilizarse durante un corto periodo de tiempo (meseta). Entonces, la alcoholemia

comienza a bajar lentamente (fase descendente), hasta la completa eliminación del alcohol de la sangre (que como ves, en ciertas condiciones puede llegar a producirse hasta 19 horas después de la primera copa).

La alcoholemia que podemos llegar a tener va a depender de muchos factores (peso y sexo fundamentalmente) y aproximadamente puede ser la siguiente, en función del consumo de alcohol.



Más información en:

www.info@sasoiaprevención.com