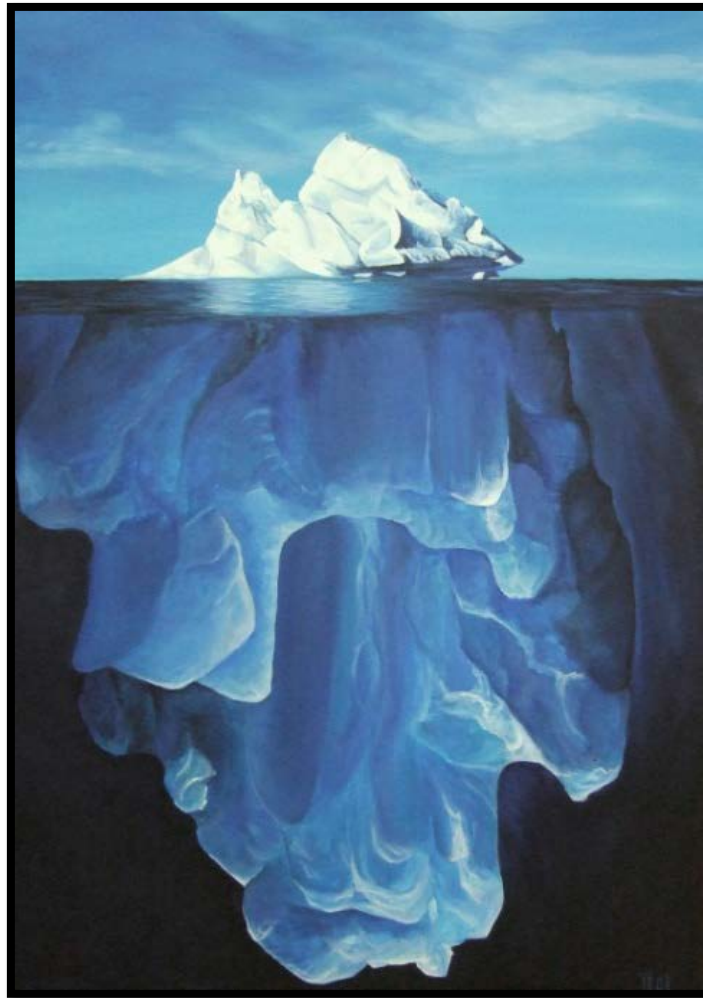


Programa Iceberg



Mitos y realidades del alcohol

MITOS DEL ALCOHOL

1. MITO: “El alcohol te da energía”

REALIDAD: Aunque el alcohol aporta calorías huecas (sólo calorías), no te aumenta la energía, todo lo contrario. Es un depresor. Reduce la capacidad para pensar, hablar, moverse y todas las demás actividades que te gusta hacer.

2. MITO: “Mezclar cerveza, vino y licores emborracha más que beber un solo tipo de bebida alcohólica”

REALIDAD: Teóricamente la concentración de alcohol en la sangre o alcoholemia, es el porcentaje de alcohol que circula por la sangre después de beber alcohol. Independientemente de sabor, color, olor o mezcla que haya, el alcohol es alcohol. Pero en la práctica mezclar activa más rápidamente el alcohol en sangre, pero no porque uno mezcle en sí, sino porque uno se apura en tomar, lo que si aumenta el porcentaje de alcohol en sangre.

3. MITO: “Uno se emborracha antes con una bebida fuerte que con cerveza o vino”

REALIDAD: El alcohol es alcohol, en cualquier forma y de cualquier origen, lo importante es la relación volumen-graduación alcohólica, uno se emborracha antes si toma más alcohol, pero el alcohol de las bebidas fuertes es igual que el de las bebidas suaves.

4. MITO: “Todo el mundo reacciona igual al alcohol”

REALIDAD: No es del todo cierto. Existen muchísimos factores que afectan a la forma de reacciones al alcohol: el peso, la hora del día, el estado de ánimo, la bioquímica del organismo, las expectativas individuales, son unos pocos ejemplos.



5. MITO: "¡Solo es una cerveza!. No puede producir una lesión permanente"

REALIDAD: El alcohol puede lesionar gravemente el sistema digestivo. También puede lesionar el corazón, el hígado, el estómago y otros órganos importantes del cuerpo. Al final, también puede acortar la esperanza de vida de la persona.

6. MITO: "El alcohol te hace más sexy"

REALIDAD: Cuanto más se bebe, menos se piensa. El alcohol te relaja y te puede hacer más interesado en el sexo, pero interfiere con la capacidad sexual del organismo y no se piensa en las consecuencias. Los embarazos, el SIDA, las violaciones, los accidentes de tráfico, ...no son nada "sexys".

7. MITO: "El alcohol no es una droga"

REALIDAD: El alcohol reúne todos los requisitos de la definición de droga: droga es toda sustancia que cuando se introduce en el organismo provoca un cambio en su funcionamiento. Si el principal cambio ocurre en el psiquismo y en la conducta se trata de una psicodroga, y es aquí en donde se clasifica al alcohol etílico.

8. MITO: "El alcohol es un estimulante"

REALIDAD: Mucha gente así lo cree porque con las primeras copas la persona se ve medio "achispada", locuaz, desinhibida, pero ya explicamos antes lo que ocurre en realidad. El alcohol es una psicodroga que deprime el sistema nervioso.

9. MITO: "El alcohol no engorda"

REALIDAD: El alcohol sí puede engordar a los bebedores que se alimentan regularmente. El alcohol proporciona más calorías que los azúcares y las féculas, aunque menos que las grasas. Las bebidas alcohólicas pueden contribuir al sobrepeso cuando sustituyen a una alimentación equilibrada; el peligro que se enfrenta es la malnutrición.



10 .MITO: “Las personas que "aguantan mucho" corren menos riesgo de llegar al alcoholismo”

REALIDAD: Cuando decimos que a fulano "no se le sube el alcohol" aunque tome mucho, se puede caer en este mito, pues se interpreta que "siendo más resistente" no lo dominará el alcohol. Pero esto no es verdad. Por el contrario, puede ser que la persona a quien nos referimos esté desarrollando ya la etapa del alcoholismo que se caracteriza por el fenómeno de la tolerancia.

12. MITO: “El café le devuelve la sobriedad al embriagado”

REALIDAD: La verdad es que el alcohol se oxida y se elimina del cuerpo a una velocidad uniforme y hasta ahora no sabemos de ninguna sustancia que acelere este proceso. Como la cafeína es un estimulante y el alcohol un depresor, una taza de café fuerte puede ayudar a mantener despierto a un sujeto alcoholizado, pero no a "bajarle la borrachera" como suele decirse. El café sólo convierte al embriagado somnoliente en un embriagado un poco más despierto.

13. MITO: “El ejercicio vigoroso le devuelve la sobriedad a las personas embriagadas”

REALIDAD: El ejercicio solo las convierte en personas embriagadas sudorosas y pegajosas.

14. MITO: “Una ducha fría le devuelve sobriedad al embriagado”

REALIDAD: Una ducha fría sólo lo convierte en un embriagado frío y remojado.

15. MITO: “Una zambullida en agua fría le devuelve sobriedad al embriagado”

REALIDAD: Una zambullida en agua fría puede convertirlo en un embriagado con riesgo de muerte. Alguien que ha estado bebiendo, se normalizará tan solo después de que el hígado ha procesado todo el alcohol y eso lleva tiempo

16. MITO: “Las personas que sólo beben cerveza no pueden llegar a ser alcohólicas”

REALIDAD: La cerveza, al igual que el vino y los licores o bebidas destiladas (como pisco, tequila, ron, etc.) aunque en menor grado, también contiene alcohol. Esto significa que consumirla abusivamente tiene consecuencias negativas y produce daño.

17. MITO: “Beber alcohol sólo los fines de semana no provoca daño”

REALIDAD: El daño que provoca el alcohol depende principalmente de la cantidad que se ingiera o del llamado "patrón de consumo", es decir, la forma en que se hace. No es lo mismo que un adulto sano consuma un par de copas un fin de semana, que un/a joven beba en las fiestas hasta embriagarse. Si se consume a esta edad, todos los fines de semana, en grandes cantidades, se estará en mayor riesgo de hacerlo un hábito, provocando daño a sus órganos, como el hígado o el cerebro.

18. MITO: “El consumo de otras drogas es un problema mayor que el consumo de alcohol”

REALIDAD: Como en nuestra cultura el alcohol es una droga legal, se ha tendido a minimizar las consecuencias negativas de su consumo. Las consecuencias derivadas del consumo abusivo de alcohol son múltiples:

violencia intrafamiliar, accidentes de tránsito, accidentes laborales, ausentismo laboral, abusos sexuales, entre otros. El costo para el país derivado del consumo excesivo de alcohol es de miles de millones de euros al año.

19. MITO: “El alcohol daña por igual a los hombres y a las mujeres”

REALIDAD: La mujer tiene, en general, menor peso que el hombre y, en consecuencia, el tamaño proporcional de sus órganos es más pequeño. Por lo tanto puede generar más rápidamente deterioro de sus funciones con menores cantidades de alcohol y llegar al alcoholismo más aceleradamente que el hombre.



También los efectos del alcohol son diferentes para los niños y jóvenes, provocando más daño que a los adultos, pues están en proceso de crecimiento y desarrollo y sus órganos (cerebro, hígado, páncreas) son muy vulnerables al efecto del alcohol.

20. MITO: “El alcoholismo es una enfermedad de gente adulta”

REALIDAD: El alcoholismo es la dependencia al alcohol. La dependencia se ha descrito como el impulso descontrolado por consumir una sustancia, en este caso el alcohol, en forma continua o periódica, a fin de experimentar sus efectos y evitar el malestar producido por la privación. Junto a la dependencia se da el fenómeno de la tolerancia, que es la necesidad de consumir cada vez mayores cantidades de alcohol para lograr los efectos inicialmente esperados.

Si el consumo de alcohol se inicia a edades tempranas, la curva de la tolerancia se desarrolla con mayor rapidez y, por lo tanto, la dependencia aparece muy precozmente. Es decir, el alcoholismo está más relacionado con la cantidad de alcohol que se ha consumido y con el tiempo de consumo, que con la edad

Un porcentaje importante de jóvenes, en proceso de rehabilitación empezaron a consumir a vuestra edad, sólo los fines de semana, sin tener clara conciencia de lo que les estaba pasando.

21. MITO: “El alcohol facilita las relaciones sexuales”

REALIDAD: Solo en muy pequeñas cantidades puede ayudar a alguien tímido; pero en general, por ser un depresor del SNC (Sistema Nervioso Central), el consumo en exceso de alcohol inhibe la respuesta sexual.

22. MITO: “El alcohol ayuda a olvidar los problemas”

REALIDAD: Ciertamente, no! El alcohol hace que alguien con muchas dificultades tenga cada vez más dificultades...



23. MITO: “El alcohol facilita el diálogo y la comunicación”

REALIDAD: Algunas personas muy tímidas pueden sentirse relajadas con algo de alcohol. Sin embargo, en la medida en que aumenta la cantidad de alcohol ingerido, las posibilidades de comunicación disminuyen.

24. MITO: “Todo el alcohol ingerido se elimina a través de la orina y el sudor”

REALIDAD: Falso. Sólo un porcentaje muy pequeño (10%) se elimina de esta manera, el resto es metabolizado por el **hígado** y convertido en azúcar.

25. MITO: “Hombres y mujeres de similar masa corporal pueden beber en cantidades iguales”

REALIDAD: Falso. La distribución superficial de **grasa** en el organismo y la baja presencia de la **enzima** llamada **alcohol hidrogenada**, hace que, en general, las mujeres, con el mismo peso que un hombre, puedan beber menos que ellos.

26. MITO: “Si comes cuando bebes te emborrachas menos”

REALIDAD: Cierto y falso. Comer pequeñas cantidades de carbohidratos acelera el paso del alcohol a la sangre, por lo que la tasa de alcohol será más alta. Sin embargo altas cantidades de comida o pequeñas de difícil digestión, endentece el paso de alcohol a la sangre y tiene “más tiempo” el hígado para metabolizarlo, por lo que la tasa de alcohol será menos alta.

27. MITO: “Manteniendo en la boca un chicle, dos granos de café o soplando de determinada manera, se engaña el alcoholímetro”

REALIDAD: Falso. Al producir **saliva** se ralentiza el proceso que permite que el **alcohol** pase a los pulmones, pero en una cantidad tan mínima que no altera en nada la medición del **alcoholímetro**.

Estos métodos no funcionan porque el alcoholímetro mide igualmente el alcohol, aunque haya otras sustancias. Además, si la policía entiende que alguien está intentando realizar incorrectamente la prueba, puede considerar que está cometiendo una falta muy grave (negarse a hacer la prueba, lo que significa poder pasar de una infracción o multa a un delito con pena de cárcel).

28. MITO: “La tónica, los antiácidos y otras sustancias que protegen el estómago afectan al alcohol”

REALIDAD: Falso. Aunque puedan reducir el malestar provocado por la mezcla de sabores o por el vómito, no afectan al nivel de alcoholemia ni hacen recuperar antes la sobriedad.

29. MITO: “Después de beber, me tomo un inhibidor de alcohol y se me quita la borrachera”

REALIDAD: Falso. Recientemente han aparecido en el mercado bebidas que se venden como inhibidores del alcohol. Se promocionan diciendo que “eliminan el alcohol en sangre” pero es totalmente mentira. Los síntomas de la borrachera (como mareos, vómitos, problemas en el habla y en la coordinación de movimientos...) son la forma en la que el cuerpo avisa del nivel de intoxicación al que está llegando. La realidad es que, al igual que ocurre con las bebidas energéticas, esta bebida elimina ciertos síntomas de la intoxicación etílica, pero el nivel de alcohol en el organismo sigue siendo exactamente el mismo, hacen falta horas para eliminar todo el alcohol del cuerpo. Así pues, el riesgo es muy grande porque al eliminar los síntomas de embriaguez, la persona no percibe lo intoxicado que se encuentra, tiene una falsa sensación de control y bebe más o se aventura a conducir, con el grandísimo riesgo que todo esto supone.



30. MITO: “Ciertas sustancias estimulantes hacen que se pase la borrachera”

REALIDAD: Falso. Pueden despejar momentáneamente, pero como no eliminan ni metabolizan el alcohol, seguimos teniendo el mismo nivel de alcoholemia y los efectos del alcohol permanecen. Además, la mezcla de algunas sustancias con el alcohol producen terceros efectos que pueden provocar daños al hígado e incluso la muerte.

31. MITO: “El whisky baja la presión arterial, se te sube con el coñac”

REALIDAD: Falso. En pequeñas cantidades el alcohol produce una vasoconstricción arterial, en la que sube la tensión arterial, seguida de una vasodilatación, por lo que la tensión vuelve a su estado anterior. Mayor cantidad de alcohol va a producir siempre aumento de la presión con riesgo de hipertensión arterial.

32. MITO: “Bebiendo aguantando bastante, por lo que si no me emborracho, no me va a producir ningún daño”

REALIDAD: Falso. Las personas que aguantan mucho es porque han desarrollado tolerancia. Eso no quiere decir que no vaya a producir daños en su cuerpo y mente.

33. MITO: “Consumir bebidas alcohólicas es una buena forma de divertirse”

REALIDAD: Falso. Las personas que consumen alcohol se pueden marear, vomitar, hablar mal, tambalearse y caerse, tener accidentes, participar en peleas, e incluso perder el conocimiento. Esa no parece la forma de pasárselo bien.

Más información en:

www.info@sasoiaprevención.com