

¿POR QUÉ EL LÍMITE DE 3/4 TRAGOS ESTÁNDAR?

En México, desde hace muchos años se maneja un lineamiento de consumo de alcohol considerado moderado. Este límite de consumo es comunicado en término de tragos estándar:

- Hasta 3 para mujeres adultas y
- Hasta 4 para hombres adultos.

Diversas instituciones de salud lo utilizan en diferentes documentos preventivos. Entre ellos se encuentran la Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC)¹, los Centros de Integración Juvenil (CIJ)², el Instituto Nacional de Psiquiatría (INPRFM)³ y el Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México (IAPA). Algunas de estas instituciones emiten lineamientos de consumo de alcohol más bajos, 1 trago para mujeres y 2 para hombres, dejando los 3 y 4 tragos para ocasiones especiales.

Pero, ¿de dónde vienen estos lineamientos? Para entender esto, nos tenemos que detener un momento a revisar cómo se define el término *Binge Drinking*, traducido al español en algunos documentos como Consumo Intensivo de Alcohol o Consumo Explosivo de Alcohol.

Desde el 2004, el *National Institute for Alcohol Abuse and Alcoholism* (NIAAA) de los Estados Unidos define el consumo explosivo como un patrón de consumo que eleva la Concentración de Alcohol en Sangre (CAS) a 0.8g/L. Esto ocurre típicamente después de 4 tragos estándar para mujeres y 5 para hombres en un periodo aproximado de 2 horas.⁴

El NIAAA también toma como referencia a la *Substance Abuse and Mental Health Services Administration* (SAMHSA) para definir *binge drinking* como el consumo de 4+ tragos estándar para mujeres y 5+ para hombres

¹ Alcohol. (s/f). Disponible en: <http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/guiaalc.pdf>

² ¿Cuánto alcohol hay en un trago? (s/f). Disponible en: <http://www.test.cij.gob.mx/jovenesenaccion/Alcoholimetro.html>

³ Curso en línea "Saber de alcohol". Disponible en: <https://www.saberdealcohol.org.mx/content/qu%C3%A9-es-el-consumo-de-bajo-riesgo>

⁴ Disponible en: <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/moderate-binge-drinking>

en una misma ocasión (al mismo tiempo o dentro de un par de horas) al menos una vez en el último mes.⁵

Este límite de 4/5 tragos estándar, adoptado por numerosos investigadores e instituciones⁶ se remonta a una Investigación longitudinal realizada entre 1992 y 2006 por la Universidad de Harvard, titulada “*College Alcohol Study*”⁷. Este estudio adoptó el término *binge drinking* (entendido como el consumo de 5+ tragos estándar en una sola ocasión), que fue introducido en la década de los 70’s por un estudio longitudinal previo llamado *Monitoring the future*⁸, y realizó por primera vez un ajuste en los niveles de consumo entre hombres y mujeres, considerando diferencias biológicas.

Después de 14 años, se decidió conservar el límite de 4/5 tragos porque se encontró que el riesgo de sufrir daños asociados al uso nocivo de alcohol se eleva considerablemente al superar esta medida⁹. Aun reconociendo que existen personas que beben cantidades de alcohol considerablemente mayores, se mantuvo el límite argumentando que quienes lo hacen, representan una minoría respecto al total de las personas que beben.

El término *Binge drinking* sin embargo, tiene una historia más remota. Este término parece haberse comenzado a emplear, aunque con un sentido diferente, durante la llamada «era científica del alcoholismo»¹⁰, encabezada por el Dr. Jellinek alrededor de 1950. Berridge (2009) muestra que el término se utilizó en sus orígenes para referirse a un periodo de consumo excesivo que se extendía por varios días¹¹ o

⁵ *Ibidem*

⁶ Parada, M., et al. (2011). *Definición del concepto de consumo intensivo de alcohol adolescente (binge drinking)*, Adicciones, vol. 23, núm. 1, 2011, pp. 53-63, Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías: España

⁷ Weschler, H., Nelson, T. (2007). *What we have learned from the Harvard of Public Health College Alcohol Study: Focus attention on college student alcohol consumption and the environmental conditions that promote it*. Journal of Studies on Alcohol and Drugs. Disponible en: <http://archive.sph.harvard.edu/cas/>

⁸ *Op. cit.*

⁹ *Op. cit.*

¹⁰ Babor, T.F. (1996). *The classification of alcoholics: Typology theories from the 19th century to the present*. Alcohol, Health and Research World: Vol. 20; No. 1. Disponible en: <https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/ahrw20-1/06%E2%80%9314.pdf>

¹¹ Berridge, V., et al. (2009). *Binge drinking: A confused concept and it’s contemporary history*. Social History of Medicine. Vol. 22; No. 3; pp. 597-607

semanas¹² y que gradualmente ha ido cambiando su sentido hasta referirse a una sola ocasión de consumo excesivo. Esta autora sugiere que el término no ha sido aclarado suficientemente y que todavía se emplea en ambos sentidos dependiendo la fuente revisada. Una reciente editorial del *Journal of Studies on Alcohol and Drugs* (JSAD) titulada *Binge drinking and the evolving language of alcohol research* (2017) relata cómo en algún momento ésta reconocida revista, intentó reemplazar el término por *Heavy Episodic Drinking* por considerarlo más preciso, sin embargo, esta intención cesó al darse cuenta que *binge drinking* fue aceptado en mayor medida como una herramienta de comunicación, además de que el campo de estudio sobre el alcohol se abrió a temas como la prevención, la reducción de daños y la salud pública, dejando de centrarse sólo en el desarrollo de dependencia.

El límite de 3/4 copas, tiene un sentido informativo y de salud pública. Su objetivo es ofrecer un parámetro claro que distinga entre consumo moderado y excesivo. De no contar con él, el tema queda abierto a la interpretación o hábito de quienes deciden consumir, alejado de estudios epidemiológicos y de la evidencia científica al respecto.

Ahora ya lo sabes, 3/4 tragos estándar, es una herramienta para la comunicación sanitaria y de reducción de daños. Si decides beber, hazlo con moderación pero sobretodo, con responsabilidad.

¹² Fillmore, M.T. & Jude, R. (2011). *Defining “Binge Drinking” as five drinks per occasion or drinking to a 0.08% BAC: Which is more sensitive to risk?*. *The American journal on addictions*, Vol. 20: 468-475