

«ME PUSE BIEN P%*# PORQUE SE ME CRUZÓ»

¿MITO O REALIDAD?

En varias ocasiones he escuchado a las personas decir que es riesgoso consumir diferentes tipos de bebidas con alcohol en una sola ocasión. Se cree que la mezcla de bebidas produce tremendas e incontrolables borracheras que vienen acompañadas de malestares físicos y violentas resacas. Por ello, es común que se decida consumir sólo un tipo de bebida o no más de 2; beberlas en un orden específico o elegir algunas cuando se quiere pasar un rato «tranquilo» y otras cuando se busca excederse.

Varios ejemplos de esto se encuentran en la cultura del beber en México. Expresiones como “pásame una “chela” para abrir garganta” o “ahora sí, saca el fuertecito¹”, revelan cómo se asocian las bebidas con diferentes escenarios o hábitos de consumo.

Sin embargo, es importante saber que esta creencia tan difundida es un **gran mito!** Te explicamos por qué y cuáles son las razones que llegan a confundir a las personas.

1. «Todas tienen alcohol etílico»: Todas las bebidas con alcohol que se expenden en el *mercado formal*², desde un tepache o un pulque en el centro de la ciudad, hasta un cognac en la casa del abuelo, contienen el mismo tipo de alcohol, que es el responsable de que se experimente mareo o desinhibición y que al abusar, se llegue a una ebriedad cada vez más trepidante.

Algo que puede llegar a confundirnos es que si bien es cierto que todas contienen alcohol etílico, también es cierto que lo contienen en concentraciones diferentes, lo que sí puede llegar a dificultar saber cuánto alcohol se bebe. Para ello es muy importante que leas el siguiente punto.

2. «Servidas adecuadamente, todas contienen la misma cantidad de alcohol puro»: Si una cerveza tiene 4.5% de alcohol y un tequila tiene 38%, ¿cómo van a emborrachar igual? Bueno, el secreto está

¹ Cualquier bebida destilada.

² Se denomina mercado formal al que está constituido por establecimientos que cuentan con las licencias de funcionamiento por parte de la autoridad local, que incluyen el expendio de vinos y licores (supermercados, vinaterías, tiendas de conveniencia, etc.) y aquellos que, además, cuentan con los registros sanitarios para el expendio de bebidas con alcohol junto con alimentos (Restaurantes, bares, cantinas, etc.).

en saber servir las bebidas en el recipiente diseñado para su consumo.

Seguro haz notado que un caballito tequilero (45 ml) es mucho más pequeño que un tarro “chelero” (355 ml). La diferencia en el volumen líquido para el consumo va en relación con el porcentaje de alcohol del producto, que hace que ambas tengan la misma cantidad de alcohol puro, es decir, a mayor concentración de alcohol, menor la cantidad que se debe servir. De este modo, resultará lo mismo beber una lata de cerveza, que un caballito de tequila. Pero todavía hay algunas cuestiones que pueden confundir; lo aclaramos en los siguientes puntos.

3. «La velocidad importa»: Ahora que ya sabes que las bebidas tienen el mismo tipo de alcohol y que si las sirves adecuadamente tienen incluso la misma cantidad, entonces ¿por qué la confusión? El secreto, esta vez, está en la velocidad con la que se bebe. A nadie le sorprenderá saber que no es lo mismo tomarse tres tequilas en tres horas, que hacerlo en diez segundos.

El organismo de personas adultas sanas puede metabolizar aproximadamente un Trago Estándar por hora; entiéndase por Trago Estándar, una lata de cerveza (355 ml), la cantidad de un caballito para cualquier destilado (45 ml) o una copa de vino (120 ml). Si se bebe más de un trago por hora, se rebasa la capacidad del cuerpo para eliminar el alcohol y éste se comienza a concentrar en la sangre, haciendo crecer progresivamente los síntomas de la borrachera.

4. «Puede haber sensibilidad a algún ingrediente de la bebida»: Si bien esto no tiene relación con el nivel de borrachera, sí afecta la percepción que se tiene de la misma. Por ejemplo, a muchas personas les duele la cabeza cuando toman vino tinto. Esto se debe a que alguna de las sustancias que lo componen, tales como los taninos o los sulfitos, les cae mal, promoviendo que piensen que los emborracha más o peor. Lo mismo puede suceder con cualquier otro tipo de bebida pues cada organismo es diferente.

En resumen, las bebidas no se cruzan. Lo que pasa es que las personas beben más de lo que su cuerpo puede manejar. Para llevar un conteo adecuado conoce más sobre el Trago Estándar y ponte límites. Un consumo moderado es: en hombres mayores de dieciocho años de edad, no más de un trago estándar por hora; no más de cuatro tragos estándar por ocasión, y no más de doce a la semana y en mujeres mayores de dieciocho años de edad, no más de un Trago Estándar por hora; no más de tres tragos estándar por ocasión, y no más de nueve a la semana. Se



recomienda que tengan días libres de consumo. Recuerda: en México un Trago Estándar tiene aproximadamente trece gramos de etanol o alcohol etílico.³

Lo importante es pasar un buen rato, cuidar de ti y quienes te rodean.

¿Te quedó duda o tienes un comentario? No dudes en contactarnos.

³ Norma Oficial Mexicana NOM-047-SSA2-2015.