

## «TRAGO ESTÁNDAR»

---

A través de la historia, numerosas civilizaciones se han propuesto alcanzar la moderación en el consumo de bebidas con alcohol, para evitar las consecuencias negativas asociadas al abuso. La población egipcia advertía a sus hijos sobre los peligros de beber demasiado; los griegos aspiraban a alcanzar la moderación no sólo en la bebida, sino en su conducta global; y algunos pueblos del México prehispánico restringían fuertemente el consumo.

De entre todas estas civilizaciones surgieron algunas propuestas para establecer medidas para el consumo tendientes a evitar sucesos desagradables. Un ejemplo de ello es la copa de Tántalo, cuya invención se atribuye a Pitágoras alrededor del siglo V a.C. Es una copa para vino que se vacía por la base cuando se llena de más; se dice que la inventó para enseñar que si uno se excede puede perderlo todo.

De acuerdo con Fray Juan de Torquemada, historiador de la nueva España, el consumo de alcohol durante algunas ceremonias religiosas se limitaba a dos o tres tazuelas para evitar la embriaguez.

No se ha determinado con certeza en qué momento apareció de manera formal el trago estándar o cuando se comenzó a utilizar en prevención, pero tenemos registro de que ya se conocía bien por el año de 1934, en donde se mencionaba que cualquier bebida, ya sea cerveza, vino o algún destilado, tiene la misma cantidad de alcohol puro si se sirve en la cantidad adecuada, usualmente asociada a los envases típicos para el consumo (copas, botellas, vasos). Esto es relevante en tanto centra la atención en el contenido de alcohol puro y no en el tipo de bebida, desmitificando la creencia de que se evitan riesgos a la salud cuando se eligen bebidas con alcohol de menor graduación; con ello se busca hacer ver que la elección de la bebida es menos relevante que la manera en que se consume, resaltando la responsabilidad de cada persona en relación a las bebidas con alcohol.

En el glosario de términos de alcohol y drogas (1994) de la Organización Mundial de la Salud se puede encontrar una definición de trago estándar: "Volumen de alcohol que contiene aproximadamente la misma cantidad (en gramos) de etanol, sea cual sea el tipo de bebida (p. ej., un vaso de vino, una lata de cerveza o un combinado). El término se usa a menudo para enseñar a los bebedores que el consumo de diferentes bebidas alcohólicas servidas en copas o envases de tamaño estándar se asocia a

efectos parecidos (p. ej., un vaso de cerveza tiene los mismos efectos que una copa de vino).” Y señalan que el valor del trago estándar tiene diferentes valores en distintos países. En México, el trago estándar contiene aproximadamente 13 gramos de etanol puro, de acuerdo a las normas oficiales mexicanas NOM-142-SSA1/SCFI-2014 y NOM-047-SSA1-2015.

Actualmente, el trago estándar se ha integrado al conjunto de herramientas que se utilizan en la prevención del uso nocivo del alcohol, empleándose de diferentes formas:

- En la definición y comunicación de lo que representa un consumo moderado para adultos sanos diferenciado del uso nocivo del alcohol.
- Para la realización de investigaciones sobre alcohol (p. ej. ¿cuántos tragos bebe en promedio la población?).
- En pruebas de tamizaje (p. ej. AUDIT).
- En programas de reducción del consumo para bebedores excesivos.

En México, diferentes organizaciones gubernamentales utilizan el trago estándar para delimitar qué nivel de consumo se considera moderado en personas adultas sanas. Por ejemplo, en el libro “Alcohol y Políticas Públicas”, coordinado por la doctora María Elena Medina Mora, publicado por El Colegio Nacional, en las páginas 5 y 6 dice lo siguiente:

- Para las mujeres, se considera como nivel de consumo de menor riesgo beber no más de 9 copas por semana, máximo 3 por ocasión y en intervalos de al menos una hora por copa. En caso de estar embarazada o planeando embarazarse se aconseja que no se beba ni una copa. Para los hombres, el consumo de menor riesgo es el de no más de 12 copas por semana, máximo 4 por ocasión y, al igual que en las mujeres, no más de una por hora. En los hombres se considera consumo de alto riesgo entre 61 y 100 g y en las mujeres entre 41 y 60 g. Si consideramos que una copa estándar de cualquier bebida tiene aproximadamente 12 g, el consumo riesgoso es a partir de 3.5 copas para las mujeres y de 5 para los hombres.

También se utiliza para asesorar al público en cuanto a las medidas de seguridad que se pueden adoptar para no exponerse a riesgos individuales o colectivos, tomando en cuenta los procesos y tiempos del cuerpo para absorber y metabolizar el etanol. De esta manera se emiten recomendaciones como las siguientes:

- Si es menor de edad, no beba.

- Si va a manejar, no beba.
- Lleve la cuenta de los tragos que bebe.
- Espacie los tragos al menos una hora.
- Intercale bebidas sin alcohol.
- Evite juegos que involucren beber de manera acelerada.
- Coma antes y mientras bebe.
- Beba lentamente.

De este modo, el trago estándar se convierte en un punto de referencia para controlar el consumo de bebidas con alcohol, manteniéndolo en niveles moderados.

Es por ello que se hace necesario y resulta conveniente conocer los volúmenes de bebida que se deben servir para obtener un aproximado de 13 gramos de etanol puro, porque incluso cuando los envases típicos para el consumo (copa, caballito, tarro) hacen notar que entre mayor sea el contenido de alcohol de la bebida, menor debe ser el volumen de consumo, las bebidas pueden tener muy diversas concentraciones de alcohol, lo que significa que el tamaño del envase por sí sólo no es garantía para obtener un trago estándar.

Con el objetivo de saber en qué medida servir los tragos, se han creado herramientas como el jigger o los dosificadores, los cuales se pueden conseguir con facilidad.

Es importante que la gente se familiarice con esta información y aprenda a considerar la concentración de alcohol de las bebidas en su forma de consumir, para hacerlo de manera consciente y con responsabilidad, puesto que es común que las personas conozcan maneras imprecisas de cómo servir un trago o que carezcan de los conocimientos suficientes para contabilizar sus tragos de manera adecuada, o simplemente no lo hacen.

Como se ha visto, el trago estándar es una herramienta importante y debe estar acompañado de otra información de salud para entenderse de manera integral y transmitir un mensaje de responsabilidad y moderación ante el consumo de bebidas con alcohol.

---

## Bibliografía

Fundación de Investigaciones Sociales, A.C. (2015). El trago estándar en México: Una herramienta para la prevención del uso nocivo del alcohol. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, D.F.

Medina-Mora, M. E. (Coord.). (2012). Alcohol y Políticas Públicas. El Colegio Nacional, México.