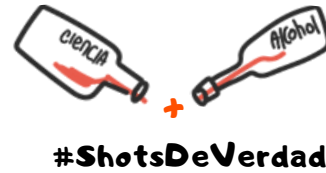


¿QUÉ PEGA MÁS, UN SHOT O UNA CHELA?



Esta es una pregunta que genera mucha confusión entre las personas. La mayoría se inclina a responder que un *shot* pega más, argumentando que las bebidas destiladas tienen una mayor concentración de alcohol. Sin embargo, debemos notar que entre el *shot* y la chela, o incluso una copa con vino, existen diferencias notables de tamaño, que responden a la siguiente regla: a mayor concentración de alcohol, menor cantidad se sirve, y viceversa. Sin embargo, parece que muchas personas omiten esta información vital y continúan sosteniendo que el *shot* pega más, dando diversas explicaciones anecdóticas, pero ¿qué es lo que pasa en el fondo?

En el fondo, todas las bebidas, ya sea fermentadas o destiladas, tienen el mismo tipo de alcohol (etanol potable) y éste es responsable de los efectos que producen, además, si son servidas en la cantidad adecuada, todas tienen la misma cantidad de alcohol puro. Esto aplica para una lata de cerveza, un caballito con algún destilado o una copa con vino. A cualquiera de estas medidas se le conoce como copa o trago estándar, y significa que el consumo excesivo de cualquier tipo de bebida “pegará” del mismo modo, y que aquella idea de que un *shot* emborracha más que una chela, es falsa. Finalmente, todo se reduce a la cantidad consumida y a la velocidad de ingesta.

Conocer qué cuenta como un trago, es importante para llevar un mejor control de las cantidades que se consumen y sensibilizarnos respecto a los posibles riesgos a la salud ¿Sabías que la Secretaría de Salud recomienda no excederse del consumo de 4 tragos si eres hombre y 3 tragos si eres mujer en un día? A la semana recomienda no superar el consumo de 12 tragos si eres hombre y 9 si eres mujer. Por encima de estas cantidades, ya estamos hablando de un consumo excesivo. Estos son parámetros muy sencillos que podemos tener en mente para vigilar el consumo propio o de alguien más y así evitar daños a la salud.

El Instituto Nacional para el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos, define como un atracón de alcohol (*binge drinking*) a aquel consumo que eleva la cantidad de alcohol en sangre a 0.08%, lo cual se alcanza normalmente con el consumo de 4 o 5 tragos dentro de un periodo de dos horas. Este tipo de consumo está asociado con todo tipo de consecuencias negativas.

Así que ya sabes, si una persona se excede, todas las bebidas “pegan” por igual y el secreto para entender por qué alguien se emborrachó no está en qué bebida eligió, sino en qué cantidades y a qué velocidad se las tomó.

Conoce más sobre este tema en:

www.tragoestandar.org.mx

Escrito por Esteban Nolla Hernandez, Coordinación de Ciencia y Estrategias Preventivas de FISAC.