



Muchos anticipamos las celebraciones de fin de año, pero estas fiestas también son momentos en los que algunas personas suelen beber más allá de sus límites en comparación con otras épocas del año. Algunas personas tendrán consecuencias negativas como peleas, caídas o accidentes de tráfico.

Los mitos perduran

A pesar de los posibles peligros, siguen existiendo mitos sobre el consumo de alcohol que, para algunos, pueden resultar fatales. Los estudios científicos respaldados por el Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y Alcoholismo (NIAAA, por su sigla en inglés) brindan información importante que cuestiona estas creencias generalizadas, pero incorrectas, sobre la rapidez con la que el alcohol afecta al cuerpo y la duración de dichos efectos.

¡Los efectos del alcohol comienzan rápidamente, antes de que se dé cuenta!

Las personas pueden no reconocer que la capacidad para tomar decisiones críticas y las habilidades para conducir ya están disminuidas mucho antes de que demuestren signos manifiestos de intoxicación.

Al principio, puede parecer que el alcohol actúa como un estimulante, por lo que las personas que beben pueden sentirse animadas y entusiasmadas. Pero no se deje engañar. El alcohol disminuye las inhibiciones y el juicio y puede conducir a decisiones imprudentes.

A medida que las personas consumen más alcohol, los tiempos de reacción se alargan y el comportamiento se torna descontrolado y a veces incluso agresivo, lo que lleva a peleas y otros tipos de violencia. El consumo continuo de alcohol provoca las dificultades para hablar y la pérdida de equilibrio que suelen asociarse a estar embriagado.

El alcohol también puede provocar lagunas en la memoria de alguien que ha estado intoxicado. Estas lagunas se producen cuando una persona bebe suficiente alcohol para bloquear temporalmente el paso de recuerdos del almacenamiento a corto plazo al

almacenamiento a largo plazo. Esto se conoce como consolidación de la memoria y se produce en una zona del cerebro llamada el hipocampo. A concentraciones más altas de alcohol en la sangre, el alcohol actúa como un depresor, lo que puede hacer que las personas que beben se desmayen si la dosis es lo suficientemente alta. A niveles incluso más altos, las personas que beben se enfrentan al peligro de una sobredosis de alcohol que puede ser mortal debido a la supresión de ciertas funciones vitales.

Incluso cuando deje de beber, los efectos del alcohol siguen presentes

Luego de una noche de tragos, es fácil subestimar la duración de los efectos del alcohol. Por ejemplo, muchas personas creen que comienzan a desembriagarse, y que pueden conducir con seguridad, una vez que dejan de consumir alcohol y se beben una taza de café. La verdad es que el alcohol sigue afectando al cerebro y al cuerpo mucho después de que se haya terminado la última copa. Incluso después de dejar de beber, el alcohol en el estómago y en el intestino sigue pasando al torrente sanguíneo, lo cual provoca un deterioro del juicio y de la coordinación durante horas.



Antes de celebrar, planifique con anticipación

Es cierto que no pretendemos hacerle daño a nadie cuando celebramos las fiestas. Sin embargo, la violencia y las muertes por accidentes de tráfico asociadas al consumo indebido de alcohol persisten, y los mitos sobre el consumo de alcohol perduran, a pesar de que diversos estudios científicos han documentado cómo el alcohol afecta al cerebro y al cuerpo.

Dado que todos los individuos son diferentes, los efectos específicos del alcohol en un individuo varían. Pero sí queda claro que no hay forma de tomar buenas decisiones cuando uno está intoxicado ni tampoco de desembriagarse más rápidamente.

Por lo tanto, en esta temporada de fiestas, no subestime los efectos del alcohol. No crea que puede vencerlos, o ellos pueden llegar a vencerle a usted. Piense antes de beber.

Aquí hay algunos consejos para tener en cuenta si organiza una reunión:

- » Ofrezca varias opciones de bebidas sin alcohol como agua, jugos o refrescos con gas. Las bebidas sin alcohol ayudan a neutralizar los efectos deshidratantes del alcohol. Además, los otros líquidos pueden disminuir la tasa de absorción de alcohol en el cuerpo y reducir la concentración máxima de alcohol en la sangre. Estas bebidas también proporcionan a sus invitados alternativas al alcohol.
- » Ofrezca varios alimentos y bocadillos saludables. Los alimentos pueden demorar la absorción de alcohol y reducir la concentración máxima de alcohol en el cuerpo en aproximadamente un tercio. La comida también puede minimizar la irritación estomacal y el malestar gastrointestinal del día siguiente.
- » Ayude a sus invitados a llegar a casa a salvo: use conductores designados y taxis. Quien se ponga al volante de un vehículo no debe haber consumido alcohol.
- » Si es usted padre o madre, conozca las leyes sobre el consumo de alcohol entre los menores de edad y dé un buen ejemplo.

¡Disfrute de unas fiestas seguras!

Cómo desembriagarse: mitos y verdades

Mito: Beba café. La cafeína ayuda a desembriagarse.

Verdad: La cafeína puede ayudar a quitar el sueño pero no a atenuar los efectos del alcohol cuanto a la toma de decisiones o la coordinación. El cuerpo necesita tiempo para metabolizar (descomponer) el alcohol y luego volver a la normalidad. Además, cuando el efecto de la cafeína desaparece, su cuerpo tendrá que lidiar con la somnolencia posterior a la cafeína, que se suma a la somnolencia inducida por el alcohol. No hay una cura rápida. Solo el tiempo ayuda.

Mito: Puede conducir siempre y cuando no arrastre las palabras ni actúe de forma errática.

Verdad: La coordinación necesaria para conducir se ve comprometida mucho antes de que demuestre signos de intoxicación y su tiempo de reacción se vuelve más lento. Además, los efectos sedantes del alcohol aumentan el riesgo de que se duerma o se distraiga estando al volante.

Mito: La sensación de calor que obtiene al beber alcohol le aísla del frío del invierno. Cuando consume alcohol, no es necesario llevar un abrigo si hace frío afuera.

Verdad: El alcohol amplía los diminutos vasos sanguíneos justo debajo de la piel, de forma que se llenan rápidamente de sangre. Esto le hace sentir calor y puede hacer que su piel se enrojezca y transpire. Sin embargo, la temperatura de su cuerpo en realidad disminuye, ya que mientras que el alcohol extrae el calor del interior de su cuerpo hacia la superficie de la piel, también suprime el área del cerebro que controla la regulación de la temperatura. En ambientes fríos, esto puede conducir a la hipotermia. Por lo tanto, use un abrigo cuando haga frío afuera, especialmente si está consumiendo alcohol.

Para obtener más información sobre el trastorno por consumo de alcohol y cómo recibir ayuda, visite:
<https://alcoholtreatment.niaaa.nih.gov> (disponible en inglés)



NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

Traducido al español en diciembre de 2022