



1. ¿Qué es el alcohol?

Nombre común del compuesto químico llamado etanol, el alcohol se consume con bebidas como cerveza, vinos, licor, whisky, ginebra, ron y otros. Muy soluble en agua, no lo es tanto en grasas. Su estructura molecular se compone de carbono, hidrógeno y oxígeno.

2. Si eres adolescente, ¿de qué manera te influye el consumo de alcohol?

El consumo de alcohol interfiere con factores como:

El crecimiento.

La nutrición.

El desarrollo de la personalidad.

Además:

Reduce las capacidades de aprendizaje.

Las habilidades sociales e intelectuales

Influye en la sexualidad.

Afecta a la autonomía de criterios.

Disminuye la independencia personal.

4. ¿Cómo lo absorbe el organismo?

Debido a su bajo peso molecular (46), el alcohol no requiere de un proceso de digestión y es absorbido directamente en su estado original a través de la pared del intestino delgado y de la mucosa estomacal.

5. En relación con el consumo de alcohol, ¿se puede hablar de grupos de riesgo?

En la Fundación Alcohol y Sociedad somos los primeros en impulsar la necesidad de luchar contra determinados consumos inadecuados.

Abogamos por el consumo cero en colectivos de riesgo como:

Menores.

Conductores.

Embarazadas.

En adultos sanos que quieran consumir alcohol recomendamos un consumo de bajo riesgo.

6. ¿Qué es la alcoholemia?

Los gramos de alcohol puro por litro de sangre circulante.

La alcoholemia aumenta en relación con el volumen de alcohol ingerido y según la graduación de la bebida, cifra está última que corresponde al porcentaje de alcohol puro que contiene dicha bebida, es decir, su concentración por cada 100 ml.

La absorción por sangre es rápida: el alcohol entra en el riego sanguíneo en 5 minutos y alcanza sus máximas concentraciones en sangre en un tiempo estimado de 30 a 90 minutos.

Consecuencias

Por el uso y abuso del consumo del alcohol



Deterioro de estómago, hígado, riñones, corazón y el sistema nervioso.



Desequilibrio mental y alucinaciones.



Cirrosis hepática y enfermedades cardíacas.



Pérdida de interés por el empleo y la familia.



Grandes dificultades para detener el consumo.



Aumenta el riesgo de nacimiento con defectos



Expectativa de vida 5 ó 10 años menos.



Al no consumir alcohol, puede haber síntomas como náuseas, temblores y ansiedad, como parte de la desintoxicación; sin embargo los beneficios de dejarlo son aún mayores.

7. ¿Qué factores influyen en el nivel de alcoholemia?

Toda ingestión de bebidas alcohólicas en ayunas favorece un rápido paso del alcohol al torrente sanguíneo, mientras que el beber durante o tras una comida sobre todo si contiene grasas hace que el alcohol llegue a la sangre más lentamente, por lo tanto se alcanza un nivel de alcoholemia menor. Con el estómago lleno, las enzimas encargadas de degradar los alimentos tendrán más tiempo para actuar sobre el alcohol.

8. El alcohol, ¿afecta de la misma forma a ambos sexos?

El alcohol se diluye en el cuerpo en proporción a la cantidad de agua que el cuerpo posea.

Al contener el cuerpo de las mujeres una menor proporción de agua y mayor de grasa que el de los hombres, el alcohol queda más concentrado en el cuerpo femenino, alcanzando un mayor nivel de alcoholemia que los hombres a igual cantidad de alcohol ingerido.

Por esta razón, la fórmula para medir la alcoholemia cambia según lo sexos. Así:

En los hombres: Gramos de alcohol puro de bebida

Peso en Kg x 0,7

En las mujeres: Gramos de alcohol puro de bebida

Peso en Kg x 0,6

9. ¿Qué papel juega el hígado cuando se ingiere alcohol?

El hígado actúa como una depuradora particular. Transforma el 90% del alcohol en sustancias asimilables por nuestro organismo. El restante 10% se elimina directamente mediante la espiración, la transpiración corporal, la orina, las lágrimas y la leche materna.

El alcohol se metaboliza más lentamente de lo que se absorbe, por lo que hay que controlar su ingestión. Se trata de evitar que se acumule en el cuerpo y cause embriaguez.

Sea cual sea la cantidad de alcohol consumido, el hígado metaboliza una media de 8-10 gramos de alcohol por hora en hombres y un poco menos en mujeres.

La ingestión de grandes cantidades de alcohol puede llegar a provocar un colapso hepático.

10. ¿A qué otros órganos afecta el alcohol tomado en exceso?

Principalmente a los siguientes:

Sistema Nervioso Central. Un exceso de alcohol circulando en sangre provoca: temblores, lentitud en el pensamiento, problemas de concentración, amnesia o falta de memoria, cambios en el estado de ánimo, mareo y vértigos.

Corazón. Puede sufrir insuficiencia cardiaca presentando síntomas como: palpitaciones y dificultad para respirar; hinchazón en piernas, abdomen o alrededor de los ojos; dificultad para realizar ejercicio y esfuerzo físico en general; y, por último, taquicardia e infartos.

Estómago. Irritación de las vías digestivas, provocando gastritis y secreción de ácidos que originan úlceras.

Páncreas. La inflamación que provoca en este órgano se manifiesta con: náuseas, vómitos, fiebre, malestar general y mucho dolor.

Intestino. Debido a los trastornos que provoca en la absorción de vitaminas, glúcidos y grasas, el alcohol puede provocar desnutrición.

Hígado. Una de las enfermedades más frecuentes relacionada con el abuso del alcohol durante cierto periodo de tiempo es la cirrosis, que consiste en la inflamación y el endurecimiento de las fibras del hígado.

11. ¿Cómo afecta el exceso de alcohol a las relaciones con el entorno?

Pueden darse trastornos de ansiedad, de la personalidad, aumento de la agresividad, así como absentismo y disminución del rendimiento laboral. Además, puede provocar alucinaciones, esquizofrenia, amnesia y abuso de drogas.

12. ¿Qué es el Síndrome de Abstinencia Alcohólica?

El conjunto de síntomas que aparecen cuando una persona acostumbrada a ingerir grandes cantidades de alcohol, deja de hacerlo bruscamente.

El alcohol es una sustancia exógena a la que se acostumbra el cerebro. Cuando la persona deja de tomarlo, su organismo queda descompensado y tiene que adaptarse a la nueva situación, lo que provoca un aumento brusco en la excitabilidad de las neuronas.

De esta forma, el cuerpo se siente mal y aparecen los síntomas del Síndrome de Abstinencia que, principalmente, son: vómitos, náuseas, dificultad para controlarse, temblores, taquicardias, dolores de cabeza, insomnio, depresión, ansiedad, alucinaciones (delirium tremens), alteraciones del pensamiento e, incluso, el riesgo de muerte.

13. ¿Qué es la tolerancia?

La adaptación del organismo a una sustancia como el alcohol, de manera que cada vez necesita consumir más para sentir los mismos efectos que antes alcanzaba con una cantidad menor.

14. ¿Son incompatibles alcohol y conducción?

Siempre, incluso cuando el nivel de alcoholemia se encuentre por debajo de la tasa legal permitida.

Conducir alcoholizado incrementa la posibilidad de sufrir un accidente porque se producen los siguientes trastornos:

Pequeña disminución en los reflejos y la euforia.

Trastornos motores.

Subestimación de la velocidad.

Aumento del tiempo de respuesta.

Falta de coordinación.

Pérdida de agudeza visual.

15. ¿Son incompatibles alcohol y embarazo?

El consumo de bebidas alcohólicas durante el embarazo puede afectar al desarrollo del feto. Durante los tres primeros meses, un consumo abundante, con picos de concentración en sangre, puede lesionar los órganos y el sistema nervioso del feto en desarrollo.

Durante la lactancia, al igual que durante el embarazo, lo mejor es no beber nada de alcohol. El alcohol que circula por la sangre de la madre pasa a la leche y puede provocar en el bebé irritabilidad, alimentación deficitaria y trastornos del sueño. También se reduce la cantidad de leche que se produce. Cortesía: <http://alcoholysociedad.org/alcohol/>

[#alcohol](#) [#noalasdrogas](#) [#noalcohol](#)