

# MITOS Y VERDADES SOBRE EL ALCOHOL

**1.MITO:** El alcohol te da energía.

**VERDAD:** **No**, todo lo contrario. Es un depresor. Reduce la capacidad para pensar, hablar, moverse y todas las demás actividades que te gusta hacer.

**2.MITO:** Mezclar cerveza, vino y licores emborracha más que beber un solo tipo de bebida alcohólica.

**VERDAD:** Teóricamente la concentración de alcohol en la sangre o alcoholemia, es el porcentaje de alcohol que circula por la sangre después de beber alcohol. Independientemente de sabor, color, olor o mezcla que haya, el alcohol es alcohol. Pero en la práctica mezclar activa mas rápidamente el alcohol en sangre, pero no porque uno mezcle en sí, sino porque uno se apura en tomar, lo que si aumenta el porcentaje de alcohol en sangre.

**3.MITO:** Uno se emborracha antes con una bebida fuerte que con cerveza o vino frío.

**VERDAD:** El alcohol es alcohol, en cualquier forma y de cualquier origen, lo importante es la relación volumen-graduación alcohólica, uno se emborracha antes si toma más alcohol, pero el alcohol de las bebidas fuertes es igual que el de las bebidas suaves.

**4.MITO:** Todo el mundo reacciona igual al alcohol.

**VERDAD:** No es del todo cierto. Existen muchísimos factores que afectan a la forma de reacciones al alcohol: el peso, la hora del día, el estado de ánimo, la bioquímica del organismo, las expectativas individuales, son unos pocos ejemplos.

**5.MITO:** ¡Solo es una cerveza!. No puede producir una lesión permanente.

**VERDAD:** El alcohol puede lesionar gravemente el sistema digestivo. También puede lesionar el corazón, el hígado, el estómago y otros órganos importantes del cuerpo. Al final, también puede acortar la esperanza de vida de la persona.

**6.MITO:** El alcohol te hace más "sexy".

**VERDAD:** Cuanto más se bebe, menos se piensa. El alcohol te relaja y te puede hacer más interesado en el sexo, pero interfiere con la capacidad sexual del organismo y no se piensa en las consecuencias. Los embarazos, el SIDA, las violaciones, los accidentes de tráfico, ... no son nada "sexys".

**7.MITO:** El alcohol no es una droga.

**VERDAD:** El alcohol reúne todos los requisitos de la definición de droga: droga es toda sustancia que cuando se introduce en el organismo provoca un cambio en su funcionamiento. Si el principal cambio ocurre en el psiquismo y en la conducta se trata de una droga, y es aquí en donde se clasifica al alcohol etílico.

**8.MITO:** El alcohol es un estimulante.

**VERDAD:** Mucha gente así lo cree porque con las primeras copas la persona se ve medio "achispada", locuaz, desinhibida, pero ya explicamos antes lo que ocurre en realidad. El alcohol es una droga que deprime el sistema nervioso.

**9.MITO:** El alcohol alimenta.

**VERDAD:** El alcohol proporciona calorías al cuerpo pero no es nutritivo ni sustituye a los alimentos necesarios para el crecimiento y la conservación de la salud.

**10.MITO:** El alcohol no "engorda".

**VERDAD:** El alcohol sí puede engordar a los bebedores que se alimentan regularmente. El alcohol proporciona más calorías que los azúcares y las féculas, aunque menos que las grasas. Las bebidas alcohólicas pueden contribuir al sobrepeso cuando sustituyen a una alimentación equilibrada; el peligro que se enfrenta es la malnutrición.

**11.MITO:** Las personas que "aguantan mucho" corren menos riesgo de llegar al alcoholismo.

**VERDAD:** Cuando decimos que a fulano "no se le sube" aunque tome mucho, se puede caer en este mito, pues se interpreta que "siendo más resistente" no lo dominará el alcohol. Pero esto no es verdad. Por el contrario, puede ser que la persona a quien nos referimos esté desarrollando ya la etapa del alcoholismo que se caracteriza por el fenómeno de la tolerancia.

**12.MITO:** Cualquier cantidad de alcohol es perjudicial para los órganos del cuerpo.

**VERDAD:** Esto es falso porque pequeñas cantidades de alcohol no provocan daño alguno a los tejidos de los distintos órganos. Pero hay que mencionar que las bebidas muy concentradas y las grandes cantidades de alcohol ingeridas en una sola jornada, provocan serias irritaciones en el aparato digestivo, y que el abuso prolongado llega a afectar al hígado, al corazón, al sistema nervioso y a otros órganos.

**13.MITO:** Emborrachan más el vodka y la ginebra que el ron y el tequila (o viceversa).

**VERDAD:** Lo anterior es falso porque lo verdaderamente importante es la cantidad de alcohol que se ingiere. El vodka, el tequila, el ron, el whisky, la ginebra, y en general las bebidas destiladas como el brandy y el aguardiente común de caña, contienen aproximadamente la misma cantidad de alcohol.

**14.MITO:** El café le devuelve la sobriedad al embriagado.

**VERDAD:** La verdad es que el alcohol se oxida y se elimina del cuerpo a una velocidad uniforme y hasta ahora no sabemos de ninguna sustancia que acelere este proceso. Como la cafeína es un estimulante y el alcohol un depresor, una taza de café fuerte puede ayudar a mantener despierto a un sujeto alcoholizado, pero no a "bajarle la borrachera" como suele decirse. El café sólo convierte al embriagado somnoliento en un embriagado bien despierto.

**15.MITO:** El ejercicio vigoroso le devuelve la sobriedad a las personas embriagadas.

**VERDAD:** El ejercicio solo las convierte en personas embriagadas sudorosas y pegajosas.

**16.MITO:** Una ducha fría le devuelve sobriedad al embriagado.

**VERDAD:** Una ducha fría sólo lo convierte en un embriagado frío y remojado.

**17.MITO:** Una zambullida en agua fría le devuelve sobriedad al embriagado.

**VERDAD:** Una zambullida en agua fría puede convertirlo en un embriagado muerto. Alguien que ha estado bebiendo, se normalizará tan solo después de que el hígado ha procesado todo el alcohol y eso lleva tiempo.

**18.MITO:** Las personas que sólo beben cerveza no pueden llegar a ser alcohólicas.

**VERDAD:** La cerveza, al igual que el vino y los licores o bebidas destiladas (como pisco, tequila, ron, etc.) aunque en menor grado, también contiene alcohol. Esto significa que consumirla abusivamente tiene consecuencias negativas y produce daño.

**19.MITO:** Beber alcohol sólo los fines de semana no provoca daño.

**VERDAD:** El daño que provoca el alcohol depende principalmente de la cantidad que se ingiera o del llamado "patrón de consumo", es

decir, la forma en que se hace. No es lo mismo que un adulto sano consume un par de copas un fin de semana, que un/a joven beba en las fiestas hasta embriagarse. Si se consume a esta edad, todos los fines de semana, en grandes cantidades, se estará en mayor riesgo de hacerlo un hábito, provocando daño a sus órganos, como el hígado, el cerebro.

**20.MITO:** El consumo de otras drogas es un problema mayor que el consumo de alcohol.

**VERDAD:** Como en nuestra cultura el alcohol es una droga legal, se ha tendido a minimizar las consecuencias negativas de su consumo. Las consecuencias derivadas del consumo abusivo de alcohol son múltiples: violencia intrafamiliar, accidentes de tránsito, accidentes laborales, ausentismo laboral, abusos sexuales, entre otros.

**21.MITO:** El alcohol daña por igual a los hombres y a las mujeres.

**VERDAD:** La mujer tiene, en general, menor peso que el hombre y, en consecuencia, el tamaño proporcional de sus órganos es más pequeño. Por lo tanto puede generar más rápidamente deterioro de sus funciones con menores cantidades de alcohol y llegar al alcoholismo más aceleradamente que el hombre. También los efectos del alcohol son diferentes para los niños y jóvenes, provocando más daño que a los adultos, pues están en proceso de crecimiento y desarrollo y sus órganos (cerebro, hígado, páncreas) son muy vulnerables al efecto del alcohol.

**22.MITO:** El alcoholismo es una enfermedad de gente adulta.

**VERDAD:** El alcoholismo es la dependencia al alcohol. La dependencia se ha descrito como el impulso descontrolado por

consumir una sustancia, en este caso el alcohol, en forma continua o periódica, a fin de experimentar sus efectos y evitar el malestar producido por la privación. Junto a la dependencia se da el fenómeno de la tolerancia, que es la necesidad de consumir cada vez mayores cantidades de alcohol para lograr los efectos inicialmente esperados.

Si el consumo de alcohol se inicia a edades tempranas, la curva de la tolerancia se desarrolla con mayor rapidez y, por lo tanto, la dependencia aparece muy precozmente. Es decir, el alcoholismo está más relacionado con la cantidad de alcohol que se ha consumido y con el tiempo de consumo, que con la edad.

Un porcentaje importante de jóvenes, en proceso de rehabilitación empezaron a consumir sólo los fines de semana, sin tener clara conciencia de lo que les estaba pasando.