

## Beber con Moderación y con Responsabilidad: No Hace Daño

### ¿Qué es beber con moderación?

Hemos oído mucho acerca de “beber con moderación” en los medios de comunicación. La mayoría de las definiciones actuales de beber con moderación están relacionadas con la “salud,” ya que los investigadores han tratado de vincular la cantidad de tragos que se consumen en un período de tiempo específico con una enfermedad crónica. Las guías expedidas por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos definen beber con moderación como:

- no más de un trago al día para la mayoría de las mujeres
- no más de dos tragos al día para la mayoría de los hombres

Tenga en cuenta que beber uno o dos tragos no es como beber una lata extremadamente grande de cerveza o añadir más vino hasta que la botella quede vacía. Un trago estándar se define como 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino o 1,5 onzas de bebidas alcohólicas destiladas de 80 grados. Cada uno de estos tragos contiene aproximadamente la misma cantidad alcohol absoluto: aproximadamente 0,5 onzas.

“Beber con moderación o socialmente” se refiere a las costumbres de beber aceptadas por la cultura en que ocurren. Sin embargo, beber con moderación o socialmente no están necesariamente libres de problemas. Considere la “cultura” de muchos campus de universidades y se dará cuenta que beber socialmente puede tener consecuencias dañinas.

Beber con moderación se define mejor como una forma de beber que no le causa problemas a usted, a su familia o a la sociedad.

### Contenido de alcohol en la sangre (BAC por sus siglas en inglés)

Definir beber con moderación por el número de tragos que se han consumido durante un período de tiempo proporciona una estimación del BAC solamente. Edad, peso, porcentaje de grasa en el cuerpo, estado general de la salud, funcionamiento del hígado y género son variables independientes que conspiran para determinar el BAC, y subsiguiente deterioro.

En el cuerpo humano, el alcohol es soluble fácilmente en el agua pero no así en la grasa. Como resultado, el alcohol se transforma por metabolismo de manera diferente en cada persona. Las personas con exceso de peso o que tienen un porcentaje más alto de grasa en el cuerpo tendrán un BAC más alto que las personas del mismo peso más delgadas y más musculosas. Ya que las mujeres tienen una masa muscular más delgada que los hombres, y porque las mujeres tienen la tendencia de tener

porcentajes más altos de grasa que los hombres, un BAC en una mujer será más alto que en un hombre del mismo peso cuando ambos beben la misma cantidad de alcohol.

### ¿Qué es beber con responsabilidad?

La pregunta de qué es “beber con responsabilidad” es más complicada que preguntar simplemente “cuánto” o “con qué frecuencia” usted bebe. Por ejemplo, usted podría tener una alta tolerancia para el alcohol y consumir cantidades más altas sin “sentirse” embriagado. Pero la forma en que usted se “siente” bajo la influencia del alcohol no es un indicador confiable de su deterioro. Considere el hecho que muchas personas que conducen vehículos en estado de embriaguez creyeron que estaban bien al momento de ser arrestadas porque no “sintieron” su deterioro cuando decidieron conducir.

Una pregunta mejor es: ¿Qué sucede como *un resultado* que yo beba? Según la definición, beber con moderación implica que usted no se vuelve “menos” responsable porque ha estado bebiendo. Si beber cualquier cantidad de alcohol le causa que actúe de una manera contraria a sus valores, o crea angustia o riesgo para los demás, usted no está bebiendo de manera responsable.

La verdad, la mayoría de los bebedores problemáticos no sufren de enfermedades al hígado o al corazón, y nunca han sido arrestados por conducir vehículos en estado de embriaguez. Cuando se les confronta sobre su forma de beber, rápidamente exponen estos hechos. La verdad es: La mayoría de los problemas relacionados con el alcohol son de una naturaleza interpersonal. Conflictos maritales y problemas familiares que surgen como resultado del abuso del alcohol no generan tanta atención como las consecuencias médicas o legales. Son, sin embargo, igualmente devastadores para los individuos y la sociedad.

Si usted está preocupado sobre los efectos del alcohol en su vida, hable con un amigo de confianza, con su médico o con un profesional de asistencia para el empleado.

Fuente: “Alcohol Metabolism,” *Alcohol Alert* No. 35. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, 1997; Dawson, D.A.; Grant, B.F.; y Chou, P.S. “Gender differences in alcohol intake.” En: Hunt, W.A., y Zakhari, S., eds. *Stress, Gender, and Alcohol-Seeking Behavior*. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, Research Monograph No. 29. NIH Pub. No. 95-3893, pp. 1-21.

Por Drew Edwards, EdD, MS  
© 2005 Achieve Solutions