

Alcohol

Alcohol Etilico o Etanol



Composición:

Alcohol etílico en diferentes proporciones (expresado en gramos de alcohol puro):

Bebida	Gramos de Alcohol
Vaso de vino	9,6 gr.
Caña de cerveza	8 gr.
Tubo de cerveza	13,32 gr.
Cubata	22,4 gr.

Propiedades:

El alcohol etílico es un depresor del sistema nervioso central, esto es, ralentiza las funciones vitales a dosis altas. Sin embargo, a dosis bajas y/o moderadas puede provocar estados de euforia y de estimulación. Al entrar en el organismo, es rápidamente absorbido por el aparato digestivo. A los 5 minutos ya puede encontrarse alcohol en sangre y su concentración máxima se produce a los 30 min. aprox. Una vez en el organismo, el alcohol recorre prácticamente todo los sistemas corporales, siendo en el cerebro donde se producen los efectos psicoactivos. En el hígado se elimina el 90% del alcohol ingerido, y el 10% restante mediante la respiración, la orina y el sudor.

Posología:

A partir de las siguientes cantidades en un mismo día se estima que puede existir un consumo de riesgo:

Sexo	Gramos de alcohol / día
Hombres	A partir de 40 gr./día.
Mujeres	A partir de 24 gr./día.

Estas cantidades son orientativas. El consumo de alcohol puede producir daños en la persona dependiendo de multitud de variables: sexo, edad, peso, estado físico, estado psíquico, etc.

Contraindicaciones:

En niños, mujeres embarazadas y mujeres en periodo de lactancia. Si se padecen enfermedades hepáticas (del hígado) o del aparato digestivo. Si se ha de conducir vehículos o manejar maquinaria peligrosa. Si se padece algún tipo de trastorno psicológico o se está pasando por una mala racha.

Precauciones:

Los efectos del alcohol dependen, en gran medida, de la velocidad con la que se consume. Beber despacio hará que los niveles de alcoholemia no se disparen y, por tanto, se reduzca la posibilidad de sufrir consecuencias negativas.

Por otra parte, el peso corporal de la persona también es importante. A menor peso, mayor es el efecto que produce el alcohol.

Existen diferencias importantes entre chicos y chicas en la metabolización del alcohol. Las chicas tardan más en metabolizarlo por lo que estará presente en su organismo durante más tiempo. Diferentes tipos de bebida contienen diferentes cantidades de alcohol. No es lo mismo una bebida fermentada (vino, cerveza) que una destilada (whisky, ron, ginebra...). Estas últimas tienen mayor concentración de alcohol por lo que van a subir antes y, si te pasas con ellas, las consecuencias negativas siempre serán mayores que las positivas.

Beber alcohol con el estómago vacío hace que el alcohol pase mucho antes al torrente sanguíneo y con más intensidad. Por esto, las probabilidades de que te sientas mal se incrementan. Siempre que vayas a beber, procura hacerlo con el estómago lleno.

Cuando se consume alcohol de forma repetida, se desarrolla rápidamente tolerancia. Esto implica que cada vez se necesitará beber más para conseguir los mismos efectos que antes se conseguían con menos cantidad. Las mujeres desarrollan tolerancia mucho más rápidamente que los hombres. Procura no exceder la dosis límite para un consumo de riesgo señalada más arriba.

Efectos secundarios:

En determinadas personas, el consumo de alcohol puede producirles una serie de reacciones adversas importantes: intoxicación con pequeñas cantidades de alcohol, descontrol (hacer cosas de las que uno luego puede arrepentirse), potenciación del estado de ánimo (importante sobre todo cuando no estamos pasando por una buena racha).

Interacciones:

Dado que el alcohol es un depresor del sistema nervioso central, debería evitarse su combinación con otros depresores. La mezcla de alcohol con tranquilizantes (por ejemplo, Trankimazin® o Rohipnol®), con GHB ("éxtasis líquido") o Ketamina (Special K, Vitamina K, K) puede producir estados profundos de sedación con pérdida de conciencia e incluso coma. Por otra parte, la mezcla de alcohol con estimulantes tipo MDMA ("Éxtasis") o Anfetamina ("Speed") incrementa la deshidratación corporal y el riesgo de "golpe de calor". La combinación de alcohol y cocaína genera en el organismo el llamado coca-etileno, un metabolito de gran poder tóxico. Además, la combinación de alcohol con estimulantes hace que se contrarresten los efectos de ambos, con lo que puede aparecer una tendencia a un mayor consumo con objeto de experimentar los efectos deseados y, por tanto, un aumento en los riesgos.

Intoxicación:

En caso de ingestión de grandes cantidades del producto, pueden aparecer síntomas diversos como dificultades para andar y hablar, vértigos, vómitos, temblores y disminución del nivel de conciencia (que puede llegar incluso al coma y la muerte por parada cardiorrespiratoria). En el momento en que alguno de estos síntomas aparezca, se debe parar de beber inmediatamente, tomar algo de vitamina B (en zumos y frutas) y, en caso de que la persona se encuentre muy mal, acudir inmediatamente al médico o a cualquier dispositivo sanitario cercano. Estos problemas pueden ser muy importantes e, incluso, poner en peligro la vida de la persona. Por tanto, no te cortes a la hora de llamar al médico o a una ambulancia.

La aparición de arcadas y/o vómitos es señal de que el organismo no tolera ya más cantidad de alcohol. Por tanto, vomitar y seguir bebiendo sólo aumenta las posibilidades de terminar mal la noche. Para reducir esta posibilidad una buena opción puede ser intercalar bebidas sin alcohol o de baja graduación.

La intoxicación etílica produce al día siguiente la llamada resaca. Esta se produce por el desgaste producido en el organismo y, por tanto, es importante reponer lo perdido. Tomar bebidas azucaradas (para reponer el azúcar consumido durante la noche), tomar zumos y frutas, ricos en vitamina B (para compensar la pérdida de vitaminas) y dormir y descansar pueden ser buenas opciones. Seguramente la noche habrá sido dura y habrá que descansar para que el organismo se recupere adecuadamente. No tener muchas cosas que hacer al día siguiente puede servir para poder descansar y recuperar energías.

Manténgase fuera del alcance de los niños. Consulte a su médico o a personal especializado.



Para más información...

www.energycontrol.org / info@energycontrol.org / INFOLINE: 902 253 600