

## Control de alcoholemia

El índice de alcoholemia calcula la concentración de alcohol puro en la sangre. La cantidad de alcohol en el organismo dependerá del alcohol consumido, del grado de asimilación en el intestino (menor si se toma antes de comer y mayor si se toma junto a alimentos), del tiempo desde la ingesta, y del peso corporal y sexo.

La tasa de alcoholemia se calcula mediante la relación entre el peso corporal de la persona y la masa de alcohol que ha consumido. Sabiendo los mililitros de alcohol ingerido, es posible conocer la masa de alcohol puro ingerido. Para ello se utiliza la densidad del alcohol, que es de 0,8 g/mL. También es necesario conocer la graduación alcohólica (% alcohol) de la bebida. Por ejemplo, una bebida con 12 grados alcohólicos contiene un 12 % de alcohol. Para el volumen de la cantidad ingerida se suele considerar que cada vaso estándar equivale a unos 200 mL, y que en el caso de los combinados con refrescos, el volumen de la bebida alcohólica es del 30 % del volumen del vaso.

$$\text{Alcoholemia (g/L)} = \frac{\text{masa (g) de alcohol puro ingerido}}{\text{masa de la persona (kg)} \cdot K}$$

K para hombres = 0,7 L/kg; K para mujeres = 0,6 L/kg

$$\text{masa (g)} = \frac{\text{cantidad (mL) ingerida} \cdot \% \text{ alcohol} \cdot 0,8 \text{ g /mL}}{100\%}$$

Las personas bebedoras se agrupan en categorías según la frecuencia con la que alcanzan estados de embriaguez. Según las encuestas, el 79,43 % de los jóvenes que consumen bebidas alcohólicas lo hacen de manera ocasional; el 9,92 % son bebedores moderados y el 10,63 % se clasifican como bebedores excesivos. Se observa que el ron (34 grados alcohólicos) es la bebida consumida con mayor frecuencia, seguida de la cerveza (5 grados), los cócteles (20 grados) y el vino (10 grados). Por último, en los estudios realizados se observa que los jóvenes citan como causas frecuentes para el consumo de bebidas alcohólicas las siguientes: “para alegrarse” (58,87 %) y “porque mis amigos lo hacen” (29,08 %).

Información obtenida del “Informe sobre alcohol” de la Comisión Clínica de la Delegación del Gobierno sobre el Plan Nacional sobre Drogas.

<http://www.pnsd.msc.es/Categoría2/publica/pdf/InformeAlcohol.pdf>

## Cuestiones propuestas

1. ¿Afecta igual el consumo de alcohol a hombres y a mujeres? Razona tu respuesta.
2. ¿Por qué es útil la tasa de alcoholemia para comparar los efectos de distintos consumos de alcohol?
3. ¿De qué dependen los efectos del alcohol? ¿Afecta igual un consumo esporádico que un consumo continuado cada fin de semana? Razona tus respuestas.
4. ¿Qué cantidad de alcohol contiene un vaso estándar de vino? ¿Y tres de cerveza? ¿Qué tasa de alcoholemia tendrían un hombre de 60 kg y una mujer de 50 kg que los tomaran?
5. Representa gráficamente la distribución de los grupos de bebedores según la frecuencia con la que llegan al estado de embriaguez.
6. ¿Qué tipo general de enfermedades causa el alcohol?
7. Aparte de las dos razones mayoritarias (88 %) por las que se bebe, ¿cuáles crees que fueron las respuestas del otro 12 % no citado en la encuesta?
8. ¿Por qué crees que el alcoholismo es considerado una enfermedad social? ¿Qué consecuencias a largo plazo puede tener el consumo abusivo del alcohol?
9. Teniendo en cuenta las patologías ocasionadas por el alcohol, elabora una lista con diez razones para dejar de abusar del alcohol.
10. Elabora un mural de concienciación ante los peligros derivados del consumo de alcohol de forma abusiva.