

Dime cómo bebes y te diré qué riesgo tienes: prevención del consumo excesivo de alcohol

*Tell me how you drink and I'll tell you what risk you have: pre-
vention of excessive alcohol consumption*

*Aranzazú González Esqueda, Ma. de los Ángeles Vacío Muro y Martha Leticia
Salazar Garza*

Resumen

Seguramente, en diversas ocasiones has escuchado sobre la importancia de consumir alcohol de manera responsable. No obstante, es complicado que entre tus conocidos encuentres a alguien capaz de aclarar con precisión lo que esto implica. En este artículo, encontrarás información relevante sobre el consumo de alcohol en nuestro país y las razones que llevan a las personas a beber en exceso. También desmentiremos algunos mitos comunes acerca del consumo excesivo de alcohol, los cuales seguramente has escuchado. Por último, proporcionaremos detalles sobre los niveles de consumo y las consecuencias negativas asociadas a cada uno, para ayudarte a determinar si lo más adecuado es abstenerse de beber alcohol o si es posible hacerlo de manera moderada y responsable.

Palabras clave: alcohol, consumo, responsable, mitos, consecuencias.

Abstract

Surely, on different occasions, you have heard about the importance of consuming alcohol responsibly. However, it is difficult that among your acquaintances, you can find someone who can clarify exactly what this means. In this article, you will find information about alcohol consumption in our country and the reasons people have for excessive drinking. Additionally, we will debunk some common myths about excessive drinking that you have surely heard. Finally, we will provide information related to the levels of consumption and the negative consequences associated with each, in order to help you identify whether it is best to avoid drinking alcohol altogether or to do it moderately and responsibly.

Keywords: alcohol, consumption, responsible, myths, consequences.

CÓMO CITAR ESTE TEXTO

González Esqueda, Aranzazú, Vacío Muro, Ma. de los Ángeles y Salazar Garza, Martha Leticia. (2023, septiembre-octubre). Dime cómo bebes y te diré qué riesgo tienes: prevención del consumo excesivo de alcohol. *Revista Digital Universitaria (RDU)*, 24(5). <http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2023.24.5.6>



Aranzazú González Esqueda

Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes

Licenciada en Psicología por la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes, misma institución en la que ejerce actualmente la labor profesional como Asistente Técnico en Investigación Psicológica en la Unidad de Atención e Investigación del Departamento de Psicología, colaborando y siendo partícipe en el proceso de varios proyectos de investigación dirigidos por la Dra. Martha Leticia Salazar Garza y la Dra. Ma. de los Ángeles Vacío Muro, cuyas líneas de investigación son: Desarrollo Psicológico (adolescencia y adultez), Comportamientos Saludables y Adictivos y Conducta Alimentaria.

 orcid.org/0000-0003-1592-687X

Ma. de los Ángeles Vacío Muro

Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes

Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Aguascalientes, Maestra en Psicología por la Universidad de las Américas-Puebla, Doctora en Ciencia del Comportamiento por la Universidad de Guadalajara y Especialista en Métodos Estadísticos por el Centro de Investigación en Matemáticas (CIMAT) campus Aguascalientes. Profesora e investigadora de tiempo completo en la Universidad Autónoma de Aguascalientes, en el Departamento de Psicología desde hace 22 años. La principal línea de investigación está relacionada con el comportamiento alimentario, particularmente en la regulación social de la ingesta. También realiza trabajo relacionado con el consumo de sustancias y comportamientos saludables.

 orcid.org/0000-0001-6892-3563

Martha Leticia Salazar Garza

Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes

Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Aguascalientes, Maestra en Psicología con Residencia en Adicciones y Doctora en Psicología con énfasis en Salud por la Universidad Nacional Autónoma de México. Profesora e investigadora en el Departamento de Psicología de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, donde colabora en los programas de la Licenciatura en Psicología, Maestría en Investigación en Psicología y en el Doctorado Interinstitucional en Psicología. Cuenta con el reconocimiento a perfil deseable por el Programa para el Desarrollo Profesional Docente (PRODEP) y el nombramiento SNI Nivel I. Las líneas de investigación que actualmente trabaja son: Desarrollo Psicológico (adolescencia y adultez) y Comportamientos Saludables y Adictivos.

 orcid.org/0000-0002-1695-5771

Consumo de alcohol en México: retos y prevención

El alcohol es una de las principales drogas legales consumidas a nivel mundial y cuenta con una gran aceptación social, lo que promueve su consumo en grandes cantidades. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), la Región de las Américas (que incluye a México) ocupa el segundo lugar en consumo de alcohol a nivel mundial, con un 54.1% de la población total que consume esta sustancia. En México, el consumo per cápita de alcohol puro es de 6.5 litros, ligeramente por debajo del promedio de 8.0 litros registrado en las Américas. Se estima que para el año 2025, México será uno de los países en la región que experimente un mayor aumento en su consumo de alcohol.

La última Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco (ENCODAT) (Villatoro et al., 2017) en nuestro país reveló que la mayoría (53.1%) de los encuestados comenzó a beber alcohol a los 17 años o antes. Además, se identificó el porcentaje de consumo excesivo de alcohol en el último año para cada estado (ver figura 1). Esto destaca la necesidad de educar a la población desde temprana edad sobre el uso del alcohol, con el fin de evitar patrones de consumo excesivos.



Figura 1. Consumo excesivo de alcohol en el último año. Crédito: Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco (2017).

Se ha observado que uno de los factores que impulsa el inicio o el mantenimiento del consumo de alcohol es la baja percepción de riesgo asociada con esta sustancia. Es decir, existe la creencia de que beber alcohol no es peligroso o supone un bajo riesgo (Méndez-Ruiz et al., 2018; Ruiz y Medina-Mora, 2014; Delgadillo et al., 2020;

Pilatti et al., 2019). Esta percepción fomenta el consumo excesivo de alcohol. Por tanto, el objetivo de este documento es informar sobre algunos factores de riesgo, los niveles de consumo de alcohol y la forma de medirlo, con el propósito de prevenir el consumo excesivo de esta sustancia.

¿Para qué beben alcohol las personas?

El consumo de alcohol en la mayoría de las personas se vincula a la búsqueda de resultados placenteros o a la evasión de situaciones desagradables. Entre las gratificaciones asociadas al consumo de alcohol, se han registrado las siguientes: a) ser aceptado en un grupo social específico; b) reducir la tensión física; c) favorecer la socialización; d) escapar de emociones negativas; e) experimentar desinhibición, y f) sentirse más poderoso (Barradas et al., 2016; Rodríguez-Ramírez et al., 2018).

Estos resultados llevan a la creencia generalizada de que el alcohol conlleva numerosos beneficios, ¿verdad? Pero, ¿alguna vez te has detenido a considerar si existen otras formas de obtener estos beneficios? Además, ¿qué tan ciertas son realmente estas creencias sobre el alcohol? A continuación, exploraremos algunas de estas creencias comunes para determinar si se trata de mitos o verdades.

Mitos y verdades del consumo de alcohol

Un mito es una creencia atribuida a algo que en realidad no posee esas cualidades (RAE, 2022). En el contexto del consumo de alcohol, se refiere a las creencias que las personas asocian a esta sustancia, pero que en realidad carecen de fundamento. A continuación, en la tabla 1, presentamos algunos mitos y sus respectivas verdades:

Mitos	Verdades
 <p><i>La gente que no se emborracha después de beber mucho es la que sabe beber.</i></p>	La gente que no se emborracha después de beber mucho es la que ha desarrollado tolerancia al alcohol ; es decir, que necesita beber mayores cantidades para obtener el efecto deseado, lo que en ocasiones puede indicar que ya existe una dependencia o adicción al alcohol.
 <p><i>Las bebidas suaves, como la cerveza, emborrachan menos.</i></p>	Emborracha igual un tarro de cerveza que una copa de vino o un caballito de tequila. La embriaguez ocurre cuando se excede la cantidad de alcohol que el hígado puede procesar en una hora.
 <p><i>El alcohol es una bebida estimulante.</i></p>	El alcohol actúa , de manera contraria, como depresor del Sistema Nervioso Central , “apagando” —por así decirlo— los centros de control en el cerebro, lo que hace que la persona se desinhiba y se atreva a actuar de manera distinta.
 <p><i>Beber sólo los fines de semana no hace daño.</i></p>	El efecto perjudicial depende de la cantidad y frecuencia de alcohol que se ingiere y no del día de la semana. Si se exceden las cantidades máximas recomendadas para su consumo, se daña al hígado y al cerebro.

Tabla 1. Comparación entre mitos y verdades del alcohol. Crédito: Elaboración propia.

 <p><i>El alcohol causa el mismo daño en hombres que en mujeres.</i></p>	<p>El alcohol causa más daño en mujeres, ya que ellas tienen más tejido graso y menor cantidad de agua, sangre y enzimas metabolizantes del alcohol, provocando que este se absorba más rápido y se metabolice más lento. Por esto, generalmente las mujeres se embriagan más fácilmente y los efectos duran más tiempo (Míguez y Permuy, 2017), así como son más propensas a desarrollar cirrosis y daño hepático (Gaviria et al., 2016).</p>
 <p><i>Es bueno enseñar a los niños a beber desde pequeños.</i></p>	<p>El consumo de alcohol desde edades tempranas produce mayor cantidad de daños al organismo y es más probable que a largo plazo se desarrolle alguna enfermedad relacionada. Además de que se desarrolla más rápidamente la tolerancia al alcohol.</p>
 <p><i>Un café cargado o un baño con agua fría baja la borrachera.</i></p>	<p>Lo único que puede eliminar el alcohol de la sangre es el tiempo, pues es hasta que el hígado lo transforma en azúcar, que baja el efecto de esta sustancia en nuestro organismo (STCONADIC, s.f.).</p>

Los mitos mencionados anteriormente son solo algunos ejemplos, existen muchos otros, pero estos son los más comunes. Si deseas obtener más información sobre mitos, te recomendamos ver el video 1.



Video 1. Lugo y 18 verdades sobre el alcohol, 2017. Crédito: Lugo Potamio (2017).

Es importante destacar que los mitos pueden obstaculizar la toma de decisiones adecuadas con respecto a la cantidad de alcohol que se consume. Contar con información veraz permite tener una percepción más objetiva del riesgo, lo que ayuda a evitar el abuso del alcohol y el desarrollo de una adicción. Sin embargo, ¿cómo saber si se está abusando del alcohol?

Diferencia entre uso, abuso y dependencia

Para determinar qué tipo de relación tenemos con el alcohol, debemos considerar cuatro indicadores clave en nuestro consumo:

1. Frecuencia: se refiere al intervalo de tiempo entre cada episodio de consumo.
2. Cantidad: indica la cantidad de alcohol ingerida en cada episodio de consumo.
3. Razones o Finalidad: son las motivaciones o propósitos detrás de beber alcohol.
4. Consecuencias Negativas: comprende los efectos negativos experimentados debido al consumo de alcohol.

Estos indicadores nos permiten clasificar nuestro consumo en tres niveles: uso, abuso y dependencia. La tabla 2 muestra cómo se relacionan los cuatro indicadores dentro de cada nivel de consumo.

	Uso	Abuso	Dependencia
Frecuencia	Limitar el consumo a un máximo de 3 ocasiones por semana, alternando días de consumo y de no consumo.	Consumo recurrente a pesar de tener problemas continuos debido al consumo de alcohol.	Consumo mayor o durante un periodo más largo del que inicialmente se pretendía.
Cantidad	No exceder de 3 tragos estándar por ocasión en mujeres y 4 en hombres.	Consumo de más de 3 tragos estándar o más de 40 gramos diarios en mujeres, y más de 4 tragos estándar o más de 60 gramos diarios en hombres (Centros de Integración Juvenil, 2018).	La cantidad requerida para obtener los efectos deseados es cada vez mayor.
Finalidad	Disfrutar de la bebida y acompañar momentos agradables.	Beber para sentir los efectos de la embriaguez.	Beber por necesidad física y/o psicológica de consumir alcohol y tener dificultad para controlarlo, o para aliviar los síntomas de la abstinencia (Duffy, 2015).
Consecuencias negativas	No suele causar problemas ni para quien lo consume ni para la sociedad.	Se empiezan a presentar consecuencias a corto y mediano plazo, como ausentismo o bajo rendimiento relacionados con el consumo, problemas legales repetidos relacionados con el alcohol y daño general a la salud.	Aumento del riesgo o padecimiento de enfermedades comórbidas (hígado graso, hepatitis alcohólica, cirrosis, crecimiento de la glándula parótida, etc.).

Tabla 2. Características del uso, abuso y dependencia de alcohol.
Crédito: Elaboración propia.

Es posible que, incluso con esta información, no puedas identificarte con algún tipo de consumo de alcohol en particular. Si estás interesado en conocer qué tipo de bebedor eres y el nivel de riesgo asociado con tu consumo de alcohol, puedes acceder a [¿Qué tipo de bebedor\(a\) eres? – Trago Estándar](#), donde encontrarás más información relacionada con esta sustancia.

Es relevante mencionar que la clasificación de los tipos de bebedores de alcohol se basa en el concepto de “trago estándar”. A continuación, explicaremos con mayor detalle a qué nos referimos con este concepto.

¿Qué es un trago estándar?

Un trago estándar es la medida utilizada para determinar la cantidad de etanol puro que debe contener una porción de bebida (Nolla et al., 2015). De acuerdo con las Normas Oficiales Mexicanas 142 y 047, un trago estándar contiene aproximadamente 13 gramos de etanol puro (Secretaría de Salud, 2014; 2015). Por lo tanto, cuanto mayor sea el porcentaje de alcohol en una bebida, menor debe ser la cantidad de líquido servido para constituir un trago estándar. La figura 2 presenta diferentes envases de bebidas alcohólicas, indicando los mililitros que contienen y el porcentaje de alcohol en cada uno, todos ellos equivalentes a un trago estándar. Esta información es útil para medir la cantidad de alcohol que se consume en cada ocasión.








							
Envase	Tarro de cerveza	Copa de vino	Copa corta	Copa de licor	Copa de Cóctel	Caballito	Vaso Old fashion
Cantidad a servir (ml)	394.28	138	97.41	82.8	47.31	43.57	33.12
%Alc. Vol. en bebidas	4.2	12	17	20	35	38	50

Figura 2. Tragos estándar según el % Alc. Vol. en bebidas. Crédito: Elaboración propia.

Por otro lado, la figura 3 muestra los tragos estándar de alcohol sugeridos para hombres y mujeres por ocasión y en el transcurso de una semana. Como se puede observar, el número de tragos recomendados es diferente para cada sexo, debido a las razones explicadas en la sección de mitos.


		
Frecuencia	Cantidad de tragos estándar recomendados	
Por hora	Máx. 1	Máx. 1
Por ocasión	Máx. 3	Máx. 4
Por semana	Máx. 9	Máx. 12

Figura 3. Cantidad y frecuencia de tragos estándar recomendados según el sexo. Crédito: Elaboración propia.

Con base en la medida del trago estándar y las recomendaciones específicas por sexo para un consumo moderado, es posible planificar el consumo de alcohol con el fin de evitar problemas o consecuencias negativas a corto, mediano y largo plazo. Además, existen otras estrategias que pueden ayudar a beber de manera responsable, las cuales se muestran en la figura 4.



Figura 4. Estrategias para un consumo responsable de alcohol. Crédito: Elaboración propia.

Trazar un camino responsable: prevención y educación en el consumo de alcohol

Si bien el consumo de alcohol es aceptado y promovido en la sociedad, esto no lo convierte en una droga segura, ya que puede tener consecuencias negativas relacionadas con la forma en que se bebe. Por lo tanto, es importante practicar un consumo responsable, limitando las cantidades ingeridas en cada ocasión.

Las personas que acostumbran a beber alcohol en sus reuniones deben conocer las características de un consumo responsable (cantidad, frecuencia, finalidad y consecuencias), para prevenir el abuso del alcohol y, a largo plazo, evitar el desarrollo de una adicción a esta sustancia.

En conclusión, el conocimiento sobre el trago estándar y la adopción de hábitos de consumo responsables son fundamentales para evitar los riesgos asociados con el consumo de alcohol y mantener una buena salud física y mental. La prevención y la educación son clave para fomentar un consumo consciente y seguro de esta sustancia.

Referencias

- ❖ Barradas Alarcón, M. E., López González, J., Pérez Vega, J., Cubillas García, I. y Tapia Sosa, P. A. (2016). Expectativas hacia el alcohol y su consumo en estudiantes de la Universidad Veracruzana. *Revista Iberoamericana de producción académica y Gestión Educativa*, 3(5) <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/406/445>

- ❖ Centros de Integración Juvenil, A.C. (2018). Manual para el Manejo de los Trastornos por el uso de alcohol (TUA). CIJ, A.C.
- ❖ Delgadillo Legaspi, L. M., Cortaza Ramírez, L. y Calixto-Olalde, M. G. (2020). Percepción de riesgo y consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de una preparatoria en Zacatecas. *Lux Médica*, 15(43), 13-24. <https://doi.org/10.33064/43lm20202495>
- ❖ Duffy, D. (2015). Consumo de alcohol: principal problemática de salud pública de las Américas. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 7(2), 371-382. <https://doi.org/10.5872/psiencia/7.2.151>
- ❖ Gaviria C, M. M., Correa Arango, G. y Navas N, M. C. (2016). Alcohol, cirrosis y predisposición genética. *Revista Colombiana de Gastroenterología*, 31(1), 27-35. <https://doi.org/10.22516/25007440.70>
- ❖ Méndez-Ruiz, M. D., Ortiz-Moreno, G. A., Eligio-Tejada, I. A., Yáñez-Castillo, B. G. y Villegas-Pantoja, M. A. (2018). Percepción del riesgo y consumo de alcohol en adolescentes de preparatoria. *Aquichan*, 18(4), 438-448. <https://doi.org/10.5294/aqui.2018.18.4.6>
- ❖ Míguez, M.C. y Permuy, B. (2017). Características del alcoholismo en mujeres. *Revista de la Facultad de Medicina*, 65(1), 15-22. <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n1.57482>
- ❖ Nolla Hernández, E., Paredes Durán, J. y Velasco Ureña, D. (2015). El Trago estándar en México: Una herramienta para la prevención del uso nocivo del alcohol. *Fundación de Investigaciones Sociales, A.C. [FISAC]*. <https://tinyurl.com/2wej56kx>
- ❖ Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). Global status report on alcohol and health. *World Health Organization*.
- ❖ Pilatti, A., Michelini, Y., Rivarola Montejano, G., Berberian, M., Carrizo, M. y Pautassi, R. M. (2019). Consumo de alcohol y marihuana en universitarios y no universitarios: relación con factores de vulnerabilidad. *Quaderns de Psicologia*, 21(2), e1528. <http://dx.doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1528>
- ❖ Potamio, L (2017). *Lugo y 18 verdades sobre el alcohol*. [Video] YouTube www.youtube.com/watch?v=IBi2FAd91_Q&t=4s
- ❖ Real Academia Española (RAE). (2022). Mito. En Diccionario de la lengua española, 23.ª ed., [versión 23.6 en línea]. <https://dle.rae.es>
- ❖ Rodríguez-Ramírez, J. M., Esquivel-Gómez, M., Landeros-Velasco, V., Villalpando-Luna, S. E. y Rodríguez-Nava, V. F. (2018). Motivos para el consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de la licenciatura de enfermería. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 26(1), 41-45. <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2018/eim181g.pdf>
- ❖ Ruiz Torres, G. M. y Medina-Mora Icaza, M. E. (2014). La percepción de los adolescentes sobre el consumo de alcohol y su relación con la exposición a la oportunidad y la tentación al consumo de alcohol. *Salud Mental*, 37(1), 1-8. <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2014.001>

- ❖ Secretaría de Salud (2014). Norma Oficial Mexicana NOM-142-SSA1/SCFI-2014, Bebidas alcohólicas. Especificaciones Sanitarias. Etiquetado sanitario y comercial. <https://tinyurl.com/mr42dhmj>
- ❖ Secretaría de Salud (2015). Norma Oficial Mexicana NOM-047-SSA2-2015, Para la atención a la salud del Grupo Etario de 10 a 19 años de edad. <https://tinyurl.com/3evwbthd>
- ❖ Secretariado Técnico del Consejo Nacional contra las Adicciones (STCONADIC) (s.f.) Alcohol. Prevención de adicciones. Comisión Nacional de contra las Adicciones. Recuperado el 01 de agosto del 2022, de <http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/guiaalc.pdf>
- ❖ Villatoro-Velázquez, J. A., Resendiz Escobar, E., Mujica Salazar, A., Bretón-Cirett, M., Cañas-Martínez, V., Soto-Hernández, I., Fregoso-Ito, D., Fleiz-Bautista, C., Medina-Mora, M. E., Gutiérrez-Reyes, J., Franco-Nuñez, A., Romero-Martínez, M. y Mendoza-Alvarado, L. (2017). Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017: Reporte de Alcohol. *Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Instituto Nacional de Salud Pública, Comisión Nacional Contra las Adicciones, Secretaría de Salud*. <https://tinyurl.com/3fhsvvz>