

La salud

El alcohol



¿Qué es el alcohol?

El alcohol (etanol o alcohol etílico) que se ingiere a través de las bebidas alcohólicas es la droga más ampliamente difundida y de la que más se abusa.

Es una potente droga que actúa sobre el sistema nervioso central, produciendo cambios temporales en la percepción, ánimo, estado de conciencia y comportamiento.

El etanol es un tóxico que debe ser eliminado rápidamente para que no produzca daños en el organismo.

Factores que influyen en el efecto de las bebidas alcohólicas

Edad

El alcohol afecta más a los menores de 18 años porque su organismo está todavía en crecimiento, es inmaduro.

Peso

La misma cantidad de alcohol afecta más a las personas con menos peso.

Sexo

La misma cantidad de alcohol tiene más efecto en una mujer que en un hombre, debido a las diferencias fisiológicas. La tolerancia de la mujer es menor que la del hombre.

Factores que influyen en el efecto de las bebidas alcohólicas

Rapidez con la que se bebe

La misma cantidad de alcohol produce más intoxicación si se bebe en poco tiempo que si su consumo se realiza durante más horas.

Comida

Si se tiene comida en el estómago, el alcohol pasa más despacio a la sangre, especialmente si se ha comido alimentos grasos.

Mezclas

La combinación del alcohol con bebidas carbónicas (con gas) acelera la intoxicación. La mezcla de diferentes bebidas alcohólicas así como de bebidas alcohólicas con otras drogas y con medicamentos es más perjudicial porque se suman sus efectos.

El alcohol en el organismo humano

Absorción del alcohol

Cuando se bebe una bebida alcohólica, ésta pasa por el esófago y el estómago hasta llegar al intestino delgado.

En los primeros tramos del intestino delgado, el alcohol pasa rápidamente a la sangre. Si hay comida, la absorción es más lenta.

Usos del alcohol en el organismo

El alcohol no tiene ninguna función en el organismo.

El alcohol no puede ser almacenado en el organismo, al contrario que otras sustancias que son almacenadas cuando hay un exceso de ellas.

El alcohol en el organismo humano

Eliminación del alcohol

Nuestro cuerpo dispone de diversas vías para la eliminación del alcohol.

Entre el 5 y el 10% del alcohol es eliminado por los pulmones (a través del aire espirado), por la piel (a través del sudor) y por el aparato urinario (a través de la orina).

El resto del alcohol, alrededor del 90%, es convertido por el hígado en dos sustancias inocuas:

Alcohol + oxígeno = dióxido de carbono + agua

Esta reacción química genera 7 kilocalorías por cada gramo de alcohol oxidado.

Esto contribuye a la obesidad, ya que el organismo no “quema” (oxida) otras sustancias que, al no ser empleadas, se almacenan en forma de grasa.

El alcohol en el organismo humano

Eliminación del alcohol

Si el consumo de alcohol es superior a la capacidad de eliminación del hígado, entonces el organismo dispone una solución de emergencia.

Esta solución de emergencia tiene muchos más efectos perjudiciales para el organismo ya que se consumen proteínas, lo que explica la delgadez o poca masa muscular de las personas que consumen bebidas alcohólicas en exceso

Descomposición del alcohol en el organismo



Alcoholemia

Se llama alcoholemia a la cantidad de alcohol que hay en la sangre después de tomar una bebida alcohólica. Se expresa en gramos de alcohol por litro de sangre.

La alcoholemia es proporcional a la cantidad que se bebe y a la mayor o menor concentración en alcohol de la bebida tomada.

En ayunas, la cantidad máxima de alcohol en la sangre se alcanza entre 15 y 30 minutos. Si se bebe durante las comidas, este nivel máximo tarda en alcanzarse entre una y tres horas.

Mientras sube la alcoholemia se está en periodo de intoxicación; después viene el periodo de desintoxicación. Son necesarias varias horas para que la alcoholemia baje a cero y, además, que no se beba de nuevo. Si se bebe en ayunas y, además, bebidas muy alcohólicas, la alcoholemia desciende más lentamente.

Alcoholemia

Alcoholemia y permiso de conducir

La tasa máxima de alcoholemia permitida en la normativa administrativa de tráfico es la siguiente:

Conductores	En aire inspirado	En sangre
En general	0,25 mg/litro	0,5 g/litro
Con menos de 2 años de antigüedad	0,15 mg/litro	0,3 g/litro
Profesionales	0,15 mg/litro	0,3 g/litro

mg/litro: miligramos por cada litro

g/litro: gramos por cada litro

Alcoholemia

Alcoholemia y permiso de conducir

La pérdida de puntos por exceso de alcoholemia es la siguiente:

Conductores	4 puntos	6 puntos
En general	Entre 0,25 mg/litro y 0,50 mg/litro de aire espirado	Más de 0,50 mg/litro de aire espirado
Con menos de 2 años de antigüedad	Entre 0,15 mg/litro y 0,30 mg/litro de aire espirado	Más de 0,30 mg/litro de aire espirado
Profesionales	Entre 0,15 mg/litro y 0,30 mg/litro de aire espirado	Más de 0,30 mg/litro de aire espirado
		Negarse a pasar la prueba de alcoholemia

mg/litro: miligramos por cada litro

Alcoholemia

Alcoholemia y permiso de conducir

En el Código Penal, en su capítulo IV, se tipifica como DELITO contra la seguridad del tráfico la CONDUCCIÓN BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL

Delito	Penas (además de la sanción administrativa correspondiente)
Conducir con una tasa de alcoholemia superior a 0.60 mg/l en aire o 1,2 g/l en sangre.	<ul style="list-style-type: none">- Prisión de tres a seis meses o multa de seis a doce meses y- Trabajos en beneficio de la comunidad de 30 a 90 días y- Privación del derecho a conducir de uno hasta cuatro años.
Negativa a someterse a la prueba de alcoholemia	<ul style="list-style-type: none">- Prisión de seis meses a un año y- Privación del derecho a conducir de uno a cuatro años

Alcoholemia

Consumo de alcohol y alcoholemia

¿Qué cantidad de alcohol representan estas tasas? Aunque la alcoholemia depende de cada persona (varía según la edad, el peso y el sexo) y de la forma de ingerir la bebida alcohólica (en las comidas, en ayunas) se puede establecer de forma aproximada las siguientes cantidades:

Un hombre de 70 kg de peso	cerveza	Vino	cava / champán	coñac	Whisky
Cantidad ingerida	1 lata = 330 ml	1 vaso = 150 ml	1 copa = 200 ml	1 copa = 80 ml	1 copa = 80 ml
Alcoholemia producida	0,25 - 0,30	0,15 - 0,20	0,45 - 0,50	0,50 - 0,55	0,50 - 0,55

Alcoholemia

Fase	Alcoholemia	Estado de la persona
1	0,5 a 0,8	La persona está eufórica y locuaz; estado de ánimo exaltado; sentimiento de poder y seguridad en sí mismo; desaparece la sensación de fatiga y cansancio; disminuye la coordinación ojo-mano; aumenta el tiempo de reacción.
2	0,8 a 1, 5	Los movimientos son torpes; disminuyen considerablemente los reflejos; la locuacidad se convierte en incoherencia verbal; la persona se vuelve más agresiva, canta o grita, discute o pelea.
3	1,5 a 4	La persona tiene dificultades para mantener el equilibrio; puede haber vómitos; dificultades en la visión llegando a la visión doble; la sensibilidad disminuye; el comportamiento es agresivo y peligroso.
4	más de 4	La persona se desploma y cae; sueño comatoso; hipotensión; hipotermia; riesgo de muerte.

Los efectos del consumo prolongado del alcohol

Posibles efectos físicos

- **Boca y tráquea:** cáncer
- **Sangre:** anemia
- **Corazón:** cardiomiopatía alcohólica, hipertensión, taquicardia
- **Hígado:** cirrosis, hepatitis
- **Tubo digestivo:** gastritis crónica, náuseas, vómitos, diarreas
- **Páncreas:** pancreatitis
- **Cerebro:** memoria deteriorada
- **Sistema muscular:** temblor de manos

Los efectos del consumo prolongado del alcohol

Posibles efectos psicológicos

Ansiedad, conductas antisociales, depresión, desorden del sueño, pesadillas, irritabilidad, pánico, psicosis (pérdida del contacto con la realidad), fallos de memoria.

Efectos graves del síndrome de abstinencia

- Deshidratación
- Convulsiones
- Delirium tremens, caracterizado por confusión, ilusiones extrañas, alucinaciones, agitación, respiración acelerada, hipertermia, taquicardia y otros síntomas. Puede ser mortal.



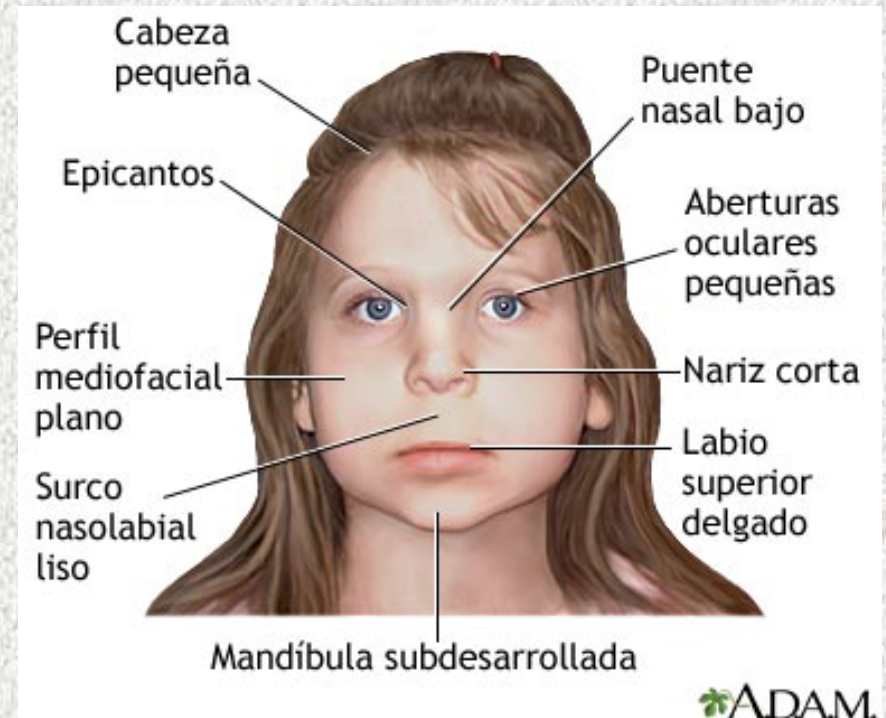
Los efectos del consumo prolongado del alcohol

Consumo de alcohol por embarazadas

El consumo de alcohol durante el embarazo es causa de partos prematuros.

Los bebés de madres que beben bebidas alcohólicas, aunque sea en cantidades moderadas, pueden nacer con el síndrome de alcoholismo fetal.

Este síndrome se caracteriza por retraso en el crecimiento, rasgos faciales inusuales y retardo mental.



Mitos y realidades del alcohol

El alcohol es un alimento

FALSO

El alcohol no es ningún nutriente. El organismo no lo necesita para nada y solamente puede extraer energía de él. Contribuye a la obesidad.

El alcohol da fuerzas

FALSO

El alcohol, debido su acción sobre el sistema nervioso, crea una sensación subjetiva de poder y fuerza.

En realidad, reduce la capacidad para un esfuerzo intenso o sostenido y disminuye los reflejos.

Mitos y realidades del alcohol

El alcohol es bueno para el corazón

FALSO

Se ha comprobado que en el vino tinto hay unas sustancias que reducen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Son estas sustancias, NO el alcohol, las que producen efectos beneficiosos.

Sin embargo, no está claro que los beneficios de estas sustancias sean mayores que los perjuicios que ocasiona el alcohol.

Mitos y realidades del alcohol

El alcohol facilita las relaciones sexuales

FALSO

El alcohol, tomado en pequeñas cantidades, reduce la ansiedad y rompe las inhibiciones.

Pero si se bebe más de esa pequeña cantidad, que es muy difícil saber cuál es, se produce el efecto contrario. El alcohol dificulta la erección, la lubricación de los órganos sexuales y, por tanto, el orgasmo.

Si se usa con frecuencia y en cantidades abusivas, los efectos negativos para la respuesta sexual son permanentes.

Mitos y realidades del alcohol

Aguantar el alcohol es signo de fortaleza

FALSO

No existe relación entre fortaleza y “aguantar” un mayor consumo de alcohol.

Si se aguanta mucho es porque se ha desarrollado "tolerancia" al alcohol, es decir, el cuerpo se ha acostumbrado y es necesario beber más para conseguir los mismos efectos.

Eso no significa que haga menos daño. Al contrario, hay más riesgo de convertirse en dependiente y, por tanto, en alcohólico.

Mitos y realidades del alcohol

Beber sólo los fines de semana no es perjudicial

FALSO

El daño que provoca el alcohol no sólo depende de la frecuencia de consumo sino también de la cantidad que se consume y, especialmente, de la rapidez con la que se bebe.

En los fines de semana suele consumirse mucha cantidad en poco tiempo, lo que es todavía más perjudicial ya que el hígado no puede eliminar todo el alcohol consumido.

También existe el riesgo de convertirse en un hábito, hasta el punto de no saber divertirse sin beber.



Mitos y realidades del alcohol

El alcohol combate el frío

FALSO

El alcohol produce una sensación momentánea de calor al dilatar los vasos sanguíneos y dirigir la sangre hacia la superficie de la piel.

Pero al poco tiempo la temperatura interior disminuye y se siente más frío.

Por eso, en situaciones de embriaguez, hay que abrigar a la persona y nunca espabilarla con duchas frías.

Alcoholismo

El alcoholismo es una enfermedad que consiste en la dependencia del alcohol.

Las preocupaciones y el comportamiento de una persona alcohólica están centrados en la bebida, ya que la dependencia física del alcohol le exige beber para mantener el equilibrio biológico y evitar la aparición de los síntomas que provoca la abstinencia.

En una mujer embarazada, el alcoholismo es responsable de abortos y partos prematuros, de niños inmaduros y de niños con graves malformaciones y subnormalidad.

El alcohol interviene en numerosos accidentes de tráfico; en el 35% de las muertes ocurridas en accidente de tráfico, los conductores habían ingerido bebidas alcohólicas. Se calcula que el alcohol es el responsable de un 15% de los accidentes laborales y del 25% de los suicidios.

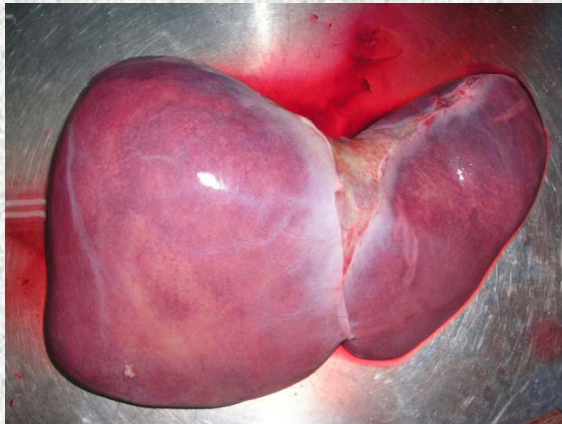
También es considerable la influencia de la embriaguez en diversos tipos de conductas violentas, especialmente en el ámbito doméstico.

Cirrosis hepática

La cirrosis hepática es una enfermedad **crónica*** del hígado, consistente en la muerte progresiva del tejido hepático lo que origina la incapacidad del hígado para ejercer sus funciones en el organismo (**insuficiencia hepática**).

La mayor parte de casos de cirrosis hepática son debidos al alcoholismo.

El hígado es el órgano más voluminoso del organismo y uno de las más importantes. Desempeña múltiples funciones y es, además, el responsable de eliminar de la sangre las sustancias que pueden resultar nocivas para el organismo, transformándolas en otras inocuas.



Hígado sano



Hígado con cirrosis hepática

Crónica. Se llama así a la enfermedad de larga duración, cuyo fin o curación no puede preverse claramente o no ocurrirá nunca.

Cirrosis hepática

Ascitis

Algunos de los síntomas de la cirrosis hepática son:

- Falta de apetito, náuseas, vómitos, cansancio y adelgazamiento.
- Alteraciones menstruales en la mujer.
- Ictericia (color amarillo de la piel y las mucosas).
- Ginecomastia en los hombres (engrandecimiento anormal de una o ambas glándulas mamarias).
- Ascitis (acumulación de líquido en el abdomen).



Ictericia



Ginecomastia



Fin de la presentación

No cierres la presentación. Tendrás que consultarla para realizar las actividades.