



# COMUNICADO

Sindicato de  
Circulación  
Ferroviario

A Coruña

07-10-2008

Número

66

## ALCOHOL. CUANTO MENOS. MEJOR. MEJOR NADA

Ése es el título de un trabajo que emplea Proyecto Hombre en su labor de prevención e información sobre el alcoholismo, de los efectos nocivos que su ingesta produce en nuestros organismos, y de la nefasta proyección de los mismos en diferentes escenarios, tanto de índole social como familiar y personal.

**Sin pretender ser puritanos en nada**, deseamos dar unos pequeños datos sobre esta cuestión. Nuestra asistencia a los diferentes seminarios que, sobre el tema, imparte Proyecto Hombre van calando, si cabe todavía más, en nuestra conciencia y llaman nuestra atención de cuan arraigado está en nuestro entorno este conflicto. Su peligro, más que latente, nos envuelve y solemos aceptarlo por estar asumido socialmente desde tiempos inmemoriales. Estos son algunos datos y conceptos que amablemente Proyecto Hombre nos ha facilitado, esperando llamen nuestra atención sobre esta enfermedad, de la que se sale, aunque con gran sacrificio personal.

Una droga es cualquier sustancia que incide directamente en el cerebro y su Sistema Nervioso Central (SNC), modificando el comportamiento de la persona. El alcohol (y también el tabaco) entran dentro de esta definición, si bien el primero ya está reconocido como una enfermedad crónica.

La tasa de alcoholemia (TA) es la cantidad de alcohol que ha pasado a la sangre y que se transportará al cerebro y afectará al SNC. A mayor consumo, mayor tasa. Y mayor riesgo de sufrir sus consecuencias. La TA guarda relación con los litros de sangre de la persona y al tiempo transcurrido desde el inicio del consumo hasta el momento de su medición. Su incidencia y efectos, **en general**, son diferentes en función del sexo del consumidor.

Su cálculo, por tanto, también depende de si el consumidor es hombre o mujer:

[(Graduación bebida X Cantidad bebida en cc X 0,8) : 100]: Peso X 0,7.....en hombres

[(Graduación bebida X Cantidad bebida en cc X 0,8) : 100]: Peso X 0,6.....en mujeres

**El valor 0,8 es una constante que indica la velocidad de metabolización del alcohol en el organismo.**

Los efectos del alcohol y la TA dependen de, entre otros, los siguientes factores:

- La cantidad de alcohol ingerida y la rapidez de su ingesta.
- La tolerancia individual (lo habituado que se esté a beber o no beber).
- La edad. Es especialmente nocivo en organismos que están madurando.
- El peso. Afecta más severamente a personas con menor masa corporal.
- El sexo, por razones fisiológicas. La tolerancia femenina es, en general, menor que la masculina.
- La ingestión simultánea de comida. El estómago lleno, especialmente si son alimentos grasos, dificulta la intoxicación.
- La combinación del alcohol con bebidas carbónicas (tónicas o refrescos...) aceleran la intoxicación.

Los efectos del consumo del alcohol cambian desde la sensación de euforia, optimismo, aumento de sociabilidad, sobrevaloración personal, así como conducta espontánea y desinhibida en sus primeros instantes, a las alteraciones importantes del rendimiento psicomotor, aumento del tiempo de reacción a estímulos, pérdida de la capacidad de concentración, deterioro de la acomodación, de la capacidad para seguir objetos, reducción del campo visual y alteración de la visión periférica cuando continúa la ingesta.

Estos efectos se agravan cuando el consumo ya está descontrolado: depresión, torpeza excesiva (psicológica y psicomotriz), pérdida de reflejos, alteraciones de la memoria y la percepción, sopor y sueño.

Concentraciones más elevadas suponen riesgo de muerte por coma etílico y depresión.

C/ Joaquín Planells 2º (Edificio Circulación) 15007 – A Coruña

Teléfono Interior/Exterior: 274372-981164372 E-mail: [acoruna@scf.es](mailto:acoruna@scf.es)

<http://es.geocities.com/scflacoruna/>



# COMUNICADO

Sindicato de  
Circulación  
Ferroviario

## A Coruña

07-10-2008

Número

# 66

### ALCOHOL. CUANTO MENOS. MEJOR. MEJOR NADA

Por convenio, se ha acordado denominar UBE (Unidad de Bebida Estándar) a la cantidad de 10 gramos de alcohol etanol. Dicha medida se emplea para calcular el consumo diario de alcohol y calibrar el riesgo a que estamos sometidos de caer en esta adicción. En base a los datos y estudios, se han establecido las siguientes tablas de equivalencias:

TABLA DE EQUIVALENCIAS				
BEBIDA	Graduación alcohol	Capacidad vaso en CC	UBE	Gr alcohol
1 caña de cerveza	(4-5°)	200	1 UBE	10 gr.
1 vaso de vino	(11-12°)	100		
1 copa de cava	(12°)	100		
1 "carajillo"	(40°)	25		
1/2 whisky, "chupito" o parecido	(40°)	25		
1 cubata, cubalibre, combinado o parecido	(40°)	50	2 UBE	20 gr.
1 copa de coñac o parecido	(40°)	50		

### LAS CANTIDADES DE CONSUMO Y SUS RIESGOS EN ADULTOS.

	Riesgo bajo- medio		Riesgo medio-alto	
	DIA	SEMANA	DIA	SEMANA
 <b>HOMBRE</b>	Menos de 4 UBEs Menos 40 g	Menos 28 UBEs Menos 280 g	Más de 4 UBEs Más de 40 g	Menos de 28 UBEs Más de 280 g
 <b>MUJER</b>	Menos de 2,9 UBEs Menos de 29 g	Menos de 20,3 UBEs Menos de 203 g	Más de 2,9 UBEs Más de 29 g	Menos de 20,3 UBEs Más de 203 g

C/ Joaquín Planells 2º (Edificio Circulación) 15007 – A Coruña

Teléfono Interior/Exterior: 274372-981164372 E-mail: acoruna@scf.es

<http://es.geocities.com/scflacoruna/>