

DISFRUTEMOS TODOS LA FIESTA

Estás en un cumple, una fiesta, una juntada con amigos. Hay alcohol y entre trago y trago te empezás a preocupar: alguien está sintiéndose muy mal.(4)

La edad para poder consumir legalmente alcohol en nuestro país es 18 años. Sabemos que muchos empiezan antes y carecen de información sobre una sustancia que tiene sus consecuencias, pudiendo llegar a provocar el efecto contrario al que deseamos: no poder compartir la fiesta con nuestros amigos.

Consideramos entonces que es súper importante “saber tomar” y saber qué hacer si alguien se emborracha demasiado.(4)

PERO LO MÁS IMPORTANTE ES QUE SI VAS A CONSUMIR SEA EN UN AMBIENTE EN EL QUE TE SIENTAS CÓMODO/A Y SEGURO/A, CON GENTE QUE TE RESPETE Y TE CUIDE.

SI TE CUIDÁS VOS Y EL AMBIENTE ESTÁ BUENO LO VAS A PASAR MEJOR.(4)

Primero verán una tabla donde se describen los niveles de intoxicación alcohólica: sus síntomas y qué hay que hacer para prevenir que la intoxicación se agrave. Al final de la tabla se explica lo que es la Posición de Seguridad. Después va una lista de los factores que aceleran o empeoran el proceso con algunos consejos. Por último, para el que le interese, va una descripción fisiopatológica de todos los efectos del alcohol en el organismo y cómo se contrarrestan.

Lo fundamental del alcohol es que:

- se absorbe muy rápido, más rápido que cualquier comida
- es muy soluble en grasas y en agua, por eso entra fácilmente adentro de todas las células del cuerpo
- se metaboliza en el hígado en forma constante independientemente de lo que hagas: 8 g/hora, o sea media copa de vodka por hora, vomites o no vomites.

Al final podrán leer una descripción de los efectos del alcohol escrita por el genio de Shakespeare en Macbeth.

DISFRUTEMOS TODOS LA FIESTA

| Niveles de intoxicación alcohólica | | | | |
|---|---|--|--|---|
| | Nivel 1: ALEGRE | Nivel 2: TORPE | nivel 3: CONFUSO | nivel 4: INCONCIENTE |
| Síntomas | <ul style="list-style-type: none"> • Conciente • Omnipotente • Eufórico • Alta Autoestima • Alegre, se cree que se olvida de las preocupaciones • Más sociable • Desinhibido | <ul style="list-style-type: none"> • Conciente • Pierde los reflejos • Camina torpemente • Impulsivo • Pierde el autocontrol • Aumento del deseo sexual pero produce Impotencia | <ul style="list-style-type: none"> • Obnubilado • Confuso • Pierde el equilibrio, se cae, no puede estar parado • Triste o Agresivo • Náuseas y vómitos | <ul style="list-style-type: none"> • Inconciente • No puede abrir los ojos • Piel fría, pálida o azul • Respiración lenta (menos de 8 x min) • Vómitos • Puede llegar al paro cardio - respiratorio |
| <p>Qué hacer?</p> <p>NUNCA DEJARLO SOLO</p> <p>Pediles ayuda a los demás, sobre todo si vos también tomaste y no estás con la cabeza tan clara.</p> <p>SI SOS VOS EL QUE ESTÁ MAL AVISALE A UN AMIGO</p> | <p>PARAR DE BEBER</p> <p>HASTA ACÁ SON LOS EFECTOS “BENEFICIOSOS” DEL ALCOHOL</p> <p>No provocar los vómitos, no sirven de nada, el alcohol ya se absorbió. Pueden lastimar las paredes del esófago.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Evitar que se caiga, sostenerlo o sentarlo • No provocar el vómito • <u>No dar nada de comer ni beber, sólo agua</u> • Hablarle con tranquilidad para que no se altere • No sirven las duchas frías ni tomar café • QUE PARE DE BEBER Y VAYA A UN LUGAR TRANQUILO, SENTADO | <ul style="list-style-type: none"> • Si vomita y está parado porque lo estás sosteniendo, que coloque la cabeza hacia abajo • Si está acostado ponerlo en <u>Posición de seguridad</u> en un lugar tranquilo • No provocar el vómito, puede aspirarse | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Posición de seguridad</u> • Abrigarlo • LLAMAR AL 911 Y A UN FAMILIAR • |

DISFRUTEMOS TODOS LA FIESTA

Posición de Seguridad: sirve para evitar que se ahogue con su propio vómito (ya que perdió los reflejos que evitan que el vómito se vaya por las vías aéreas).

Acostado boca arriba, doblale el brazo izquierdo para formar un ángulo recto y le sirva como almohada. Con la pierna izquierda recta, flexione la pierna derecha, hasta formar un ángulo con el cuerpo, gírale el cuerpo para el lado izquierdo y colocale el dorso de la mano derecha bajo la mejilla, con esto evitas que aspire su vómito.



(9)

FACTORES QUE AGRAVAN O ACELERAN LA INTOXICACIÓN Y ALGUNOS CONSEJOS

1. **PESO:** A MENOR PESO MAYOR RIESGO
2. **EDAD:** A MENOR EDAD MAYOR RIESGO
3. **SER MUJER:** LAS MUJERES TIENEN MENOR CANTIDAD DE ENZIMA QUE DEGRADA AL ALCOHOL Y MENOR VOLUMEN DE LÍQUIDO CORPORAL PARA DILUIRLO. **POR ESTOS 2 FACTORES UNA MUJER SE INTOXICA CON MENOR CANTIDAD DE ALCOHOL QUE UN HOMBRE**
4. **CANTIDAD:** INTERCALÁ CADA TRAGO CON **CONSUMO DE AGUA,** ADEMÁS DE EVITAR QUE TE INTOXIQUES TE PREVIENE LA RESACA. MODERÁ EL CONSUMO

DISFRUTEMOS TODOS LA FIESTA

5. **CALIDAD: NO COMBINES CON GASEOSAS**, SE ABSORBE MÁS EL ALCOHOL SI SE MEZCLA CON GASEOSAS O ALGO QUE TENGA BURBUJAS. EVITÁ LAS MEZCLAS ENTRE DIFERENTES TIPOS DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS O CON OTRAS DROGAS (ENERGIZANTES, MARIHUANA, COCAÍNA). MENOS MEZCLAS, MENOS EFECTOS IMPREDECIBLES E INDESEABLES
6. **VELOCIDAD DE INGESTIÓN: NO TOMES GRAN CANTIDAD EN POCO TIEMPO, ESPACIÁ LOS TRAGOS, TOMÁ LENTAMENTE.**

A diferencia de los alimentos, que pueden demorar horas en digerirse, el organismo absorbe el alcohol con rapidez, mucho antes que la mayoría de los alimentos.

7. **CONTENIDO DE COMIDA EN ESTÓMAGO: COMÉ ALGO ANTES DE TOMAR**, LA COMIDA RETARDA LA ABSORCIÓN DEL ALCOHOL, ESPECIALMENTE SI LA COMIDA ES DE ALTO CONTENIDO GRASO. **ANTES** DE IR AL BOLICHE COMÉ PIZZA CON MUZZARELLA POR EJEMPLO, PERO NO TE CONFÍES Y TOMES DE MÁS: UNA VEZ QUE SE VACÍE TU ESTÓMAGO TODO EL ALCOHOL QUE AGREGUES SE VA A ABSORBER RÁPIDAMENTE (4)
8. **TEMPERATURA AMBIENTAL: SI HACE CALOR PERDÉS MÁS LÍQUIDO POR LA TRANSPIRACIÓN, EL ALCOHOL SE CONCENTRA EN LA SANGRE Y AGRAVA EL PROCESO.**

Calculemos:

CON ESTE DATO PODÉS CALCULAR SI ESTÁS ABSORBIENDO MÁS DE LO QUE TU HÍGADO PUEDE PROCESAR Y TE PODÉS INTOXICAR

El hígado metaboliza 8g de alcohol por hora:

- un chop de cerveza: equivale a 10 g de alcohol, el hígado tarda **1 a 2 hs** en metabolizarlo
- un vaso chico de vino: equivale a 10 g de alcohol, tarda **1 a 2 hs** en metabolizarlo
- una copa de vodka: 20 g de alcohol, tarda de **2-3 hs** en metabolizarlo

DISFRUTEMOS TODOS LA FIESTA

| CARACTERÍSTICAS DEL ALCOHOL | EFFECTOS | PROBLEMA | SOLUCIÓN |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • ES UN TÓXICO CELULAR • ACTÚA EN EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL Y EN TODAS LAS CÉLULAS DE NUESTRO CUERPO | LOS EFECTOS LOS VEREMOS EN LA CONDUCTA ESPECIALMENTE | EL ALCOHOL PUEDE CAMBIAR NUESTRA CONDUCTA Y NUESTRO ORGANISMO DEMASIADO | INFORMARNOS SOBRE EL ALCOHOL PARA PODER LLEGAR A LA FIESTA QUE QUERRAMOS, DISFRUTARLA Y REDUCIR LOS DAÑOS QUE NOS PUEDA CAUSAR |
| EN DOSIS BAJAS ACTIVA CIRCUITOS DOPAMINÉRGICOS, SEROTONINÉRGICOS, ENDORFÍNICOS OPIÁCEOS, ETC | OPTIMISMO, PLACER, ALIVIO EMOCIONAL DEL DOLOR Y DE LAS PREOCUPACIONES EUFORIA AUMENTA LA AUTOESTIMA | SE LO LLAMA “QUITAPENAS” POR LA ILUSIÓN MOMENTÁNEA DE FALTA DE PREOCUPACIONES QUE PRODUCE | <ul style="list-style-type: none"> • FIJATE DE ESTAR EN UN AMBIENTE CONFIABLE CUANDO TOMES • LAS PENAS TE LAS QUITA EL HABLARLAS, PROCESARLAS, COMPARTIRLAS |
| EN DOSIS BAJAS INHIBE LOS SISTEMAS INHIBITORIOS DE LA CORTEZA CEREBRAL | DESINHIBICIÓN (inhibición de las inhibiciones) MAYOR SOCIABILIDAD | PÉRDIDA DEL AUTOCONTROL | <ul style="list-style-type: none"> • FIJATE DE ESTAR EN UN AMBIENTE CONFIABLE CUANDO TOMES • NO MANEJES |
| EN ALTAS DOSIS AFECTA AL CEREBELO | PÉRDIDA DEL EQUILIBRIO TORPEZA MOTRIZ DIFICULTAD PARA HABLAR | CAÍDAS, GOLPES, ACCIDENTES | <ul style="list-style-type: none"> • FIJATE DE ESTAR EN UN AMBIENTE CONFIABLE CUANDO TOMES • NO MANEJES |
| EN ALTAS DOSIS | ANSIOLÍTICO SEDACIÓN OBNUBILACIÓN ESTUPOR IMPOTENCIA SEXUAL | SE PUEDE LLEGAR A LA INCONCIENCIA Y AL COMA | <ul style="list-style-type: none"> • FIJATE DE ESTAR EN UN AMBIENTE CONFIABLE CUANDO TOMES • NO DUCES EN LLAMAR A UN FAMILIAR ADULTO • NO MANEJES |

DISFRUTEMOS TODOS LA FIESTA

| CARACTERÍSTICAS DEL ALCOHOL | EFFECTOS | PROBLEMA | SOLUCIÓN |
|--|---|---|--|
| EN ALTAS DOSIS AFECTA AL HIPOCAMPO | PÉRDIDA TRANSITORIA DE LA MEMORIA | AMNESIA DE LO SUCEDIDO DURANTE LA INTOXICACIÓN | <ul style="list-style-type: none"> • FIJATE DE ESTAR EN UN AMBIENTE CONFIABLE CUANDO TOMES |
| AUMENTA SU ABSORCIÓN DEPENDIENDO DEL CONTENIDO DE ALCOHOL EN EL INTESTINO DELGADO | SI TENEMOS EL ESTÓMAGO VACÍO O SI INGERIMOS EL ALCOHOL MUY RÁPIDO SE CONCENTRA TODO EN EL INTESTINO Y UNO SE INTOXICA RÁPIDAMENTE | PELIGRO SI SE BEBE ALCOHOL SIN INGERIR NADA DE COMIDA (CASOS EN QUE NO COMEN NADA PARA QUE NO SE LES HINCHE LA PANZA) | <ul style="list-style-type: none"> • COMER BIEN ANTES DE BEBER ASÍ EL ALCOHOL SE MEZCLA CON LA COMIDA EN EL ESTÓMAGO Y NO SE CONCENTRA DIRECTAMENTE EN EL INTESTINO • BEBER LENTAMENTE |
| TAMBIEN AUMENTA SU ABSORCIÓN : <ul style="list-style-type: none"> • SI SE LO TOMA MUY FRÍO • SI SE LO MEZCLA CON GASEOSAS • SI TIENE BURBUJAS | | | <ul style="list-style-type: none"> • SELECCIONAR BEBIDAS • MEZCLAR CON JUGO Y NO CON GASEOSAS |
| LA MAYOR PARTE SE METABOLIZA EN EL HÍGADO GRACIAS A UNA ENZIMA QUE SE LLAMA ALCOHOL DESHIDROGENASA | POR MÁS QUE UNO HAYA INGERIDO MUCHA CANTIDAD DE ALCOHOL, ESTA ENZIMA METABOLIZA SIEMPRE LA MISMA CANTIDAD DE ALCOHOL POR HORA | NO SE PUEDE APURAR EL METABOLISMO DEL ALCOHOL UNA VEZ QUE SE ABSORBIÓ | SI ESTÁS CONCIENTE CONVIENE PARAR DE TOMAR, RELAJARSE, DESCANSAR Y ESPERAR QUE SE ELIMINE NATURALMENTE |
| OTRA PARTE SE METABOLIZA EN EL ESTÓMAGO PERO EN LAS MUJERES HAY MENOR CANTIDAD DE ESTA ENZIMA EN EL ESTÓMAGO | LA CONCENTRACION DE ALCOHOL EN SANGRE SIEMPRE ES MAYOR EN UNA MUJER CON RESPECTO A UN HOMBRE A IGUAL CANTIDAD DE INGESTA POR KG DE PESO | LAS MUJERES SE INTOXICAN MUCHO MÁS FACILMENTE QUE UN VARON PORQUE TIENEN MENOR CANTIDAD DE ENZIMA GÁSTRICA PARA DILUIR EL ALCOHOL | SI SOS MUJER TENÉ MAYOR CUIDADO |

DISFRUTEMOS TODOS LA FIESTA

| CARACTERÍSTICAS DEL ALCOHOL | EFECTOS | PROBLEMA | SOLUCIÓN |
|--|---|--|---|
| EL ALCOHOL PRODUCE VASODILATACIÓN | AL DILATARSE LOS VASOS SANGUÍNEOS SE PIERDE TEMPERATURA CORPORAL | HIPOTERMIA, PIEL FRÍA Y PÁLIDA | ABRIGARLO |
| EL ALCOHOL SE DILUYE SEGÚN LA CANTIDAD DE LÍQUIDO CORPORAL | <ul style="list-style-type: none"> • CUANDO SE TRANSPIRA MUCHO, SE PIERDE LÍQUIDO CORPORAL (DESHIDRATARSE) • LAS MUJERES TIENEN MENOR VOLUMEN DE LÍQUIDO CORPORAL PARA DILUIR EL ALCOHOL | <ul style="list-style-type: none"> • EN LAS MUJERES SE CONCENTRA MÁS RÁPIDO EL ALCOHOL EN LA SANGRE • CUIDADO EN LOS AMBIENTES BAILABLES CALUROSOS, MAYOR RIESGO DE INTOXICACIÓN | <ul style="list-style-type: none"> • LOS AMBIENTES TIENEN QUE ESTAR REFRIGERADOS • HAY QUE TOMAR AGUA ENTRE CADA BEBIDA ALCOHÓLICA QUE SE TOME • MAYOR CUIDADO SI SOS MUJER |
| REDUCE LA CONCENTRACIÓN DE TESTOSTERONA | PRODUCE SERIAS DISFUNCIONES SEXUALES | ESTA SITUACIÓN A VECES GENERA REACCIONES DE CELOS Y VIOLENCIA EN LOS HOMBRES | FIJATE DE ESTAR EN UN AMBIENTE CONFIABLE |
| AUMENTA LA DIURESIS | ORINÁS MÁS SE PIERDE LÍQUIDO CORPORAL, DESHIDRATACIÓN | AUMENTA LA CONCENTRACIÓN EN SANGRE DE ALCOHOL | MIENTRAS ESTÉS CONCIENTE TOMÁ MUCHA AGUA ENTRE TRAGO Y TRAGO |
| INDUCE VÓMITOS | SE PIERDE LÍQUIDO CORPORAL, DESHIDRATACIÓN | RIESGO DE ASPIRACIÓN DEL VÓMITO | NO FORZAR LOS VÓMITOS |

Para concluir leamos cómo Shakespeare nos describe los efectos del alcohol

Macbeth: Act 2 Scene 3 (3)

PORTER

Knock, knock! Never a moment of peace! Who are you? Ah, this place is too cold to be hell. I won't pretend to be the devil's porter anymore. I was going to let someone from every profession into hell.

DISFRUTEMOS TODOS LA FIESTA

A sound of knocking from offstage.

I'm coming, I'm coming! Please, don't forget to leave me a tip.

*The **PORTER** opens the gate.*

MACDUFF and **LENNOX** enter.

MACDUFF

Did you go to bed so late, my friend, that you're having a hard time getting up now?

PORTER

That's right sir, we were carousing (drinking) till the second cock (3 AM), and drink, sir, makes a man do three things.

MACDUFF

What three things does drink especially provoke?

PORTER

Marry, sir, nose-painting (turns your nose red), sleep, and urine. Lechery (lust), sir, it provokes and unprovokes. It provokes the desire, but it takes away the performance. Therefore, much drink may be said to be an equivocator with lechery. It makes him, and it mars him; it sets him on, and it takes him off; it persuades him, and disheartens him; makes him stand to and not stand to; in conclusion, equivocates him in a sleep, and, giving him the lie, leaves him.

MACDUFF

I believe drink did all of this to you last night.

A disfrutar entonces, más que nada de estar con nuestros amigos!!!

Dra Sonia Elena Miguez - MN 67.903
Médica Pediatra-Psiquiatra Infanto-Juvenil

Supervisado por la Dra María Mercedes Margan - MN 130.875
Especialista en Clínica Médica

DISFRUTEMOS TODOS LA FIESTA

Bibliografía

1. **Goodman & Gilman's**, "*The Pharmacological Basis of Therapeutics*" by Laurence Brunton, John Lazo, Keith Parker, Ethanol, pages 591-606, eleventh edition, 2005
2. **Izquierdo M.**, "*Intoxicación Alcohólica aguda*", en Rev. Adicciones, 2002, Vol.14, Supl. 1, 175-193
3. **Shakespeare, William**, "*Macbeth*", Act 2, scene 3, https://www.sparknotes.com/nofear/shakespeare/macbeth/page_64/
4. Qué hacer si alguien tiene una intoxicación alcohólica: <https://harta.uy/que-hacer-intoxicacion-alcoholica/>
5. Intoxicación por alcohol: www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/alcohol-poisoning/diagnosis-treatment/drc-20354392
6. Intoxicación etílica: <https://www.webconsultas.com/primeros-auxilios/intoxicacion-etilica/que-hacer-en-caso-de-intoxicacion-etilica>
7. Alcohol ¿Cuanto puedo beber?: <https://grupoeupsike.wordpress.com/2007/12/23/alcohol-%C3%A9-cuanto-puedo-beber/>
8. Bebidas alcohólicas según su graduación: [https://es.wikipedia.org/wiki/Anexo:Bebidas alcohólicas según su graduación](https://es.wikipedia.org/wiki/Anexo:Bebidas_alcoh%C3%B3licas_seg%C3%BA_n_su_graduaci%C3%B3n)
9. Posición de seguridad: <https://encorda2.com/2012/03/08/seguridad-en-montana-episodio-5-valoracion-abcde/posicion-lateral-de-seguridad/>
10. La reducción de daños relacionados con el alcohol desde una perspectiva municipal: la estrategia de Barcelona: <https://www.elsevier.es/es-revista-trastornos-adictivos-182-articulo-la-reduccion-danos-relacionados-con-13025824>