



El Alcohol y las Festividades

Metabolizando el alcohol. El tamaño de su cuerpo, ya sea que haya comido o no recientemente, y la velocidad a la que bebe, afectan la forma en que su cuerpo procesa el alcohol. Una persona grande tiene más sangre circulando en su cuerpo que una persona más pequeña, por lo que la concentración de alcohol en personas altas aumenta más lento que en una persona más pequeña, incluso si beben cantidades idénticas de alcohol.

Los alimentos reducen la velocidad a la que el alcohol se absorbe en el torrente sanguíneo. Es ideal tener comida en el estómago cuando bebe, o beber sólo durante las comidas. Beber lentamente es otra forma de reducir la velocidad a la que el cuerpo absorbe el alcohol. Tomar varias bebidas no alcohólicas entre bebidas alcohólicas también puede retrasar los efectos del alcohol en su sistema.

Conducir. No hay una forma segura de combinar alcohol y conducir. Tan solo una bebida puede afectar su capacidad para conducir. Para evitar conducir después de consumir alcohol, es útil designar un conductor que no beba o usar el transporte público/ privado. Nadie debe viajar en un automóvil con un conductor que ha estado bebiendo.

¿Cuánto alcohol es seguro? Varía de una persona a otra.

Profesionales en la investigación han hecho que las frases "consumir alcohol con moderación" y "bueno para el corazón" vayan juntas como gin-tonic. Pero el consumo moderado puede no ser bueno para todos, por lo que es mejor un enfoque personalizado.

De acuerdo con la *Facultad de Medicina de Harvard*: "Para algunas personas, dependiendo de los medicamentos que esté tomando y otros factores, incluso beber poco puede no ser algo bueno", "Para otras personas, el consumo moderado podría ser beneficioso". **"Moderado"** cuando se aplica al alcohol significa no más de dos bebidas al día para los hombres y no más de una al día para las mujeres.

¿Qué es seguro para usted?

Dos bebidas al día pueden ser seguras, pero solo para el hombre promedio. "Dos bebidas al día es un promedio distribuido entre la población", dice el Dr. Mukamal. "Inevitablemente habrá personas en esa población para quienes eso no es cierto".

Por ejemplo, algunas investigaciones han encontrado que las personas que limitan el uso del alcohol a entre dos y seis bebidas estándar por semana tendrán un menor riesgo de enfermedad cardiovascular que las personas que beben más. Eso promedia menos de una bebida al día. De hecho, la Sociedad Geriátrica Americana sugiere que las personas mayores de 65 años de edad, tanto hombres como mujeres, deberían limitarse a una bebida diaria. Dos bebidas al día pueden cancelar su beneficio, pero aún así no causarían menor daño.

Al final, no es posible ofrecer una recomendación firme debido a las incertidumbres científicas y las diferencias individuales en el riesgo de enfermedades crónicas. El Dr. Mukamal sugiere un enfoque de "medicina personalizada". La evaluación comienza con una conversación con su médico sobre cuán seguro y prudente es beber con moderación para usted. "Esa es una pregunta que vale la pena hacerle a su médico", dice. Por supuesto, si no bebe, no comience con la esperanza de ayudar a su salud. En cambio, haga ejercicio regularmente, coma una dieta saludable y, por supuesto, no fume. Estos pasos mejorarán prácticamente todos los aspectos de su salud, desde el estado de ánimo general hasta la potencia sexual.

"Para las personas que no beben en absoluto, el mensaje consistente es no comenzar", dice el Dr. Mukamal. "Hay muchas otras formas de mejorar su salud que no plantean los problemas complicados que provoca el alcohol".

