

## BORRACHERA



### ¿Qué es la alcoholemia?

Es la cantidad de [alcohol](#) que hay en sangre. Se mide en gramos de alcohol puro por litro de sangre (g/l).

La alcoholemia aumenta con el volumen de alcohol ingerido y la graduación. Y varía con el peso y el sexo.

La graduación de una bebida es el porcentaje de alcohol puro que contiene por 100 ml. Por ejemplo, una botella de vino con 11º significa que por cada 100 ml de vino hay 11 gramos de alcohol.

\* Vamos a poner un ejemplo:

- Un hombre de 70 kg que se haya bebido un vaso de cerveza (250 ml) de 5º
- Vamos a calcular:

$$\text{Gramos de alcohol puro} = \frac{\text{Graduación} \times \text{Cantidad ingerida (ml o cc)} \times 0,8}{100}$$

$$\text{Alcoholemia hombres} = \frac{\text{Gramos de alcohol puro}}{\text{Peso (Kg)} \times 0,7}$$

$$\text{Alcoholemia mujeres} = \frac{\text{Gramos de alcohol puro}}{\text{Peso (kg)} \times 0,6}$$

- Tendrá una tasa de alcoholemia aproximadamente de 0,2 g/l.

**¿Cada bebida alcohólica tiene la misma cantidad de alcohol? ¿A qué equivale cada copa?**

- 1 U.B.E. = 1 chupito de ron, ginebra, tequila, whisky, licor o vodka (31 ml), 1 vaso de cerveza (250 ml), media copa de vino (100 ml), 1 copa de cava (100 ml).
- 2 U.B.E. = 1 jarra de cerveza (500 ml), 1 copa de combinado (62,5 ml de ron con cola, ginebra con tónica, vodka con limón...), 1 copa de destilado (62,5 ml de whisky, coñac, licores...).

Consumo	Varón	Mujer
<b>Bajo riesgo</b>	Hasta 17 UBE/semana	Hasta 11 UBE/semana
<b>Alto riesgo</b>	Entre 17 y 28 UBE/semana	Entre 11 y 17 UBE/semana
<b>Peligroso</b>	Más de 28 UBE/semana	Más de 17 UBE/semana

Por otro lado la UBE indica lo que el hígado de un adulto sano puede eliminar en una hora. De este modo, si un hombre adulto sano en condiciones ideales toma 4 U.B.E. (por ejemplo 2 jarras de cerveza o una "litrona") tardará más de 4 horas para eliminar el alcohol del organismo.

**¿Qué cantidad de alcohol es necesaria para emborracharse?**

Los efectos del alcohol en un hombre adulto se empiezan a notar a partir de 1 U.B.E. (1 vaso de cerveza, 1 copa de vino o 1 chupito). Pero estos valores son orientativos puesto que hay otros factores como:

- Edad: los menores de 18 años y los ancianos son más sensibles.
- Sexo: las mujeres toleran menor cantidad.
- Peso: las personas con menos peso lo toleran menos.
- Comida y bebida: con el estómago vacío los efectos aparecen antes que después de haber comido. Las bebidas gaseosas combinadas con alcohol hacen que se absorba éste más rápidamente. El alcohol pasa rápido a la sangre (5 minutos).
- Forma de beber: tragos cortos y pausados hacen que la absorción sea más lenta.

- Estado físico: estar con alguna enfermedad, tomar algún medicamento, la menstruación... alteran los efectos del alcohol.
- Hora del día: por la noche se elimina más lentamente el alcohol (por eso muchas veces hay “resacas” por las mañanas).

### ¿Cuántos tipos de borrachera hay?

No hay varios tipos de borracheras sino distintas fases. Según la cantidad de alcoholemia se presentan unos síntomas u otros. A más alcohol más probabilidad hay de pasar por estas fases.

gr/l	Estado mental	Movimientos y percepciones	Conducta
0.25 – 0.5	Euforia y excitación	Lentitud y torpeza leves	Desinhibición social leve
0.5 – 1	Euforia, excitación, disminución de concentración y juicio	Lentitud y torpeza mayores, disminución del campo visual	Mayor desinhibición social
1 – 1.5	Inestabilidad emocional, confusión	Disartria (dificultad para hablar), ataxia (anda tambaleándose), visión doble	Descontrol, impulsividad y agresividad
1.5 – 2	Tristeza, rabia, incoherencia	Dificultad para hablar, caminar y ver	Mayor descontrol, mareos y vómitos
2 – 3	Disminución de consciencia	Incapacidad para hablar y caminar	Apatía e inercia, incontinencia de esfínteres
>3	Coma (inconsciencia). Peligro de muerte.	Ausencia de movimientos y sensibilidad. Parada cardiorrespiratoria	Ausente

### Creencias falsas sobre el alcohol

Falsos mitos	Realidad
Es bueno para el corazón.	En pequeñas cantidades y no en todas las personas.
Es un alimento.	Engorda pero no alimenta. Aumenta la producción de grasas.
Ayuda a animarse y favorece las relaciones sexuales.	Es un depresor del sistema nervioso. Tras una breve euforia, puede aumentar la tristeza. Dificulta las relaciones sexuales (incluso impotencia).
Combate el frío.	Al principio da una sensación de calor por vasodilatación en la piel, pero luego disminuye la temperatura interior. Por eso hay que abrigar y no dar duchas frías en personas ebrias.
Beber los fines de semana no hace daño.	El daño depende de la cantidad e intensidad. Hay riesgo de convertirlo en un hábito y hacerse dependiente.
Haciendo ejercicio o vomitando se elimina alcohol.	Sólo se elimina un 2% del alcohol ingerido por estas vías. Más del 90% lo elimina el hígado. También el aire espirado, la orina...
Mezclar diferentes bebidas alcohólicas emborracha más.	Puede provocar malestar pero lo que determina lo borracho que se está es la cantidad ingerida de alcohol.
El café o una ducha disminuyen la borrachera.	No disminuyen la cantidad de alcohol en la sangre, aunque se podrá estar más despejado.
Quien está más acostumbrado a beber se emborracha menos	Las personas que desarrollan tolerancia muestran menos los efectos pero no se emborrachan menos, ya que el alcohol llega a la sangre igualmente.
Es más fuerte quien "aguanta" más	Puede ser por tolerancia y se tiene más riesgo de dependencia. No hay asociación entre el "aguante" con la fortaleza, la virilidad...

### ¿Qué hacer si mi amigo se emborracha?

- Si tu amigo aún está **CONSCIENTE**:
  - Si no se puede mover, tumbale de lado (posición lateral de seguridad). Evitará que se ahogue si vomita.
  - Hay que estar alerta y hablarle (en algún caso se puede pellizcar o dar alguna "tortita" en la cara).
  - Controla las constantes, sobre todo la consciencia y la respiración.
  - Evita provocarle el vómito. No sirve para nada, el alcohol ya está en la sangre e incluso se puede ahogar.
  - Abrígalo para que no pierda temperatura. Como dice la tabla, disminuye la temperatura corporal.
  - No le mojes la cabeza ni le des agua o leche.

- Si tu amigo está **INCONSCIENTE**:
  - Llama al 112 y espera a que llegue la ambulancia.
  - Si respira y tiene pulso tumbale de lado (posición lateral de seguridad) para evitar que se ahogue si vomita.
  - Abrígalo para que no pierda temperatura.
  - Si no respira y no tiene pulso haz [reanimación cardiorrespiratoria](#)

#### Enlaces de interés

- [El alcohol: lo que debes saber](#)
- [Fundación de Ayuda contra la Drogadicción \(FAD\)](#)
- [Fundación Alcohol y Sociedad](#)
- [DGT. Consumo de alcohol](#)
- [RACE. Tasa de alcoholemia](#)