

La mujer y el alcohol

LOS EFECTOS DEL ALCOHOL.

El alcohol es una droga. Una droga es cualquier sustancia que al introducirse al organismo, produce un cambio en su funcionamiento. Todas las medicinas, el tabaco, el café y por supuesto el alcohol, tienen esta característica y por lo tanto son drogas. El alcohol es además una sustancia capaz de producir adicción o dependencia, es decir, alcoholismo.

El alcohol deprime la actividad del cerebro y afecta nuestra conducta. Como en el caso de las demás drogas, sus efectos dependen de muchas cosas: el peso corporal, la estatura, la rapidez en la manera de beber, la presencia de alimento en el estómago, etc.

Por lo general, las mujeres tienen una talla menor que los hombres, y poseen menos cantidad de agua en el cuerpo, lo que ocasiona que el alcohol circule en la sangre de manera más concentrada. Por eso, casi siempre que un hombre y una mujer beben la misma cantidad de alcohol, los efectos son mayores en ésta.

Por lo tanto:

- Las mujeres son propensas a emborracharse más fácilmente que los hombres al beber la misma cantidad de alcohol.
- Los efectos del alcohol duran más tiempo en la mujer
- Las mujeres tienen mayor posibilidad de sufrir daños en el hígado como resultado de la bebida excesiva.

ADVERTENCIA: Tenga cuidado, justo antes o durante la menstruación, los efectos del alcohol son mayores.

MUJERES EN RIESGO.

Actualmente, las mujeres tienen mayor riesgo de padecer problemas relacionados con la bebida:

- Cada vez son más las mujeres que trabajan y obtienen sus propios ingresos, por lo que son más independientes. Esto puede conducirles a un estilo de vida que incluya el consumo de alcohol.
- La industria de las bebidas alcohólicas, ante esta situación, ha dirigido también sus campañas publicitarias al público femenino, con la propuesta de mostrar una serie de valores que identifiquen a "la mujer que bebe".

DESICIONES A TIEMPO.

- Nunca llegue al estado de ebriedad. Cuando beba, hágalo siempre moderadamente.
- Evite las borracheras. Es más probable que ocurran accidentes en la calle o en el hogar cuando se bebe en exceso.
- Cuando beba, alterne el consumo de alimentos sólidos y refrescos o jugo de frutas con las bebidas alcohólicas que ingiera.
- Tenga especial cuidado si sospecha que puede estar embarazada o si está planeando embarazarse.
- No beba si está amamantando. El alcohol pasa a la leche materna y afecta también a su hijo.
- No beba si está tomando medicamentos, sobre todo si se trata de tranquilizantes.
- Nunca trate de beber "al parejo" que los hombres. El límite seguro para las mujeres es más bajo.
- Si se encuentra fuera de su casa y debe regresar manejando su automóvil, es preferible que no beba. En todo caso hágalo moderadamente y con la comida, nunca después. Está plenamente comprobado que la capacidad para conducir un vehículo disminuye mucho aunque se haya ingerido poca cantidad de alcohol.

ALCOHOL Y EMBARAZO.

- El alcohol como las demás drogas, pasa de la madre al bebé en desarrollo, a través de la placenta.
- Aunque usted beba moderadamente, su bebé puede sufrir daños.
- Muchos de los hijos de las mujeres que beben en exceso durante el embarazo, nacen con daños físicos y mentales severos. Esto se conoce como "Síndrome del Feto Alcohólico".
- Las primeras cuatro semanas de embarazo son las más peligrosas para el bebé. Si usted esta planeando embarazarse, no beba.
- Lo mejor para usted y su futuro hijo es no beber alcohol si está embarazada o planea estarlo.
- Es benéfico dejar de beber en exceso en cualquier momento del embarazo.

ALGUNOS DATOS BÁSICOS SOBRE EL ALCOHOL.

1 lata o botella de cerveza de tamaño normal
1 bebida estándar
1 copa de vino de 110 ml. = ó
1 tarro de pulque de 360 ml.
1 unidad de alcohol
1 onza de whisky, ron tequila, ginebra,
vodka o cualquier otro destilado.

Una bebida estándar o una unidad contienen la cantidad de alcohol que el hígado puede eliminar en una hora. Si bebé no tome más de una unidad cada hora durante el tiempo que consuma alcohol, y así evitará emborracharse.

Tenga cuidado: En la mayoría de los bares y restaurantes, los cockteles, las bebidas combinadas y las copas de destilados no mezclados contienen de 1 1/2 a 2 unidades de alcohol.

PADECIMIENTOS DEL HÍGADO

El daño en el hígado, a largo plazo, es una de las consecuencias más comunes de beber excesivamente.

Durante los últimos años, las muertes por cirrosis hepática en las mujeres han aumentado en nuestro país.

ALCOHOL Y OTRAS DROGAS.

El alcohol reacciona con una gran cantidad de drogas:

- El alcohol y las aspirinas, tomados al mismo tiempo, producen irritación en el estómago.
- Los antibióticos disminuyen su efectividad si se combinan con alcohol.
- Nunca tome alcohol y tranquilizantes como las benzodiazepinas o pastillas para dormir. Al tomarlos juntos, los efectos del alcohol y los del medicamentos se refuerzan y la depresión del sistema nervioso es mayor.
- La combinación de alcohol y barbitúricos como el Nembutal, el Tuinal o el Fenobarbital es sumamente peligrosa. Nunca los tome juntos.

Jamás mezcle alcohol con medicamentos antidepresivos. Esta mezcla puede provocar efectos desagradables o verdaderamente peligrosos, dependiendo del medicamento utilizado.