

Una cervecita más y nos vamos... ^[1]

Enviado por [Francis Heber Gonzalez](#) ^[2] el 7 abril 2016 - 4:33am



^[2]



HAVE YOU DEVELOPED A
POUR
REPUTATION?

**QUICK
ANONYMOUS
ALCOHOL SCREENING**
Click Here

¿Tienes curiosidad de saber cómo están tus hábitos de consumo de alcohol? Toma la encuesta en el artículo y evalúa tu relación con el alcohol.

Hoy, 7 de abril, se celebra el Día de Detección de Alcoholismo. “¡Uuuyyy! ¡Qué fea esa palabra!” Sí, lo es. Pero la realidad de vivir como un alcohólico o tener un amigo o familiar que sufre de esta condición de salud es aún más fea.

¿Por qué causa tanto problema el alcohol y por qué es tabú hablar de alcoholismo? Después de todo, el alcohol es un producto legal y en Puerto Rico su consumo en muchas ocasiones es glorificado.

Según un estudio publicado en 2008 por la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA ^[3]), en Puerto Rico se estima que una de cada 8 personas, alrededor de 350,000, sufren de abuso de alcohol. Adicionalmente, otras 140,000 padece de dependencia al alcohol. Esto implica que hay casi *medio millón de boricuas* que semana tras semana consumen más alcohol de lo que se estima razonable y saludable.

¿Qué significa abusar del alcohol? ¿Qué es la dependencia al alcohol?

Empecemos por definir qué es un trago ^[4]. Un trago se define como una botella de cerveza de 12 onzas (5% alcohol por volumen, ABV por sus siglas en inglés), un vaso de vino de 5 onzas o 1.5 onzas de un trago de licor (ron, vodka, o whisky, por ejemplo). Ahora con la moda de las cervezas artesanales que contienen mayor alcohol por volumen, tomarse una botella de 20 onzas de una cerveza con 7% ABV equivaldría a alrededor de 2.5 tragos. Si estamos preparándonos nuestros propios tragos, como hacemos cuando vamos a la playa o estamos en casa del pana, y nos gustan cargaítos, probablemente en cada vaso nos estamos tomando lo equivalente a dos, o más tragos. Hacer la matemática es importante a la hora de evaluar si ya ha bebido “suficiente” por una noche.

Abusar del alcohol significa que tomamos más de lo que se debe. ^[5] Esta cantidad varía entre hombres y mujeres ya que metabolizamos el alcohol de maneras levemente diferentes, además de las diferencias en constitución física. Para un hombre, más de 2 tragos en promedio por día (14 a la semana) o tomar el equivalente de más de 4 tragos en una ocasión constituye abuso de alcohol. Para una mujer es más de 1 trago promedio por día (7 a la semana) o tomar el equivalente de más de 3 tragos en una ocasión.

Usted podrá pensar: “¡Ea rayos, en Puerto Rico todo el mundo es alcohólico!”. Quizás no, pero como muestran las estadísticas, hay al menos medio millón de personas con problemas de consumo de alcohol en el país, y eso nos debe llevar a reevaluar nuestra relación con el consumo de alcohol.

Por otro lado, la dependencia al alcohol implica que no podemos funcionar sin antes darnos un palo o cerveza. El consumo de alcohol se convierte en prioridad y descuidamos trabajo, familia, hijos, nuestra alimentación, en fin, nuestra salud en general. Desafortunadamente, muchos de los que padecen de dependencia padecen de condiciones de salud mental como la ansiedad o la depresión y el alcohol los ayuda a “bregar mejor con la situación”. Esta dependencia es la que llamamos alcoholismo.

El alcohol y la cerveza dorada que adoramos, entre otras, se han convertido en parte de un orgullo nacional. “Yo bebo la cerveza de mi pueblo, apoyo lo mío, ¡de Mayagüez para el mundo!”. Pero, ¿cuán orgullosos estamos cuando un amigo tiene un accidente de camino a su casa y termina con su carro en pérdida total y par de rasguños (en el mejor de los casos)? ¿O cuando escuchamos en las noticias que fulano, o fulana, cometió un acto de violencia porque estaba borracho/a? ¿O que un niño pasó hambre por negligencia de sus padres que bebieron demasiado?

El alcoholismo es como el lagartijo en el techo: todo el mundo sabe que está allí, pero mientras no lo mires no existe. Por eso durante este mes de la Concienciación sobre el Uso y Abuso de Alcohol publicaremos varios artículos sobre los efectos del alcohol [6] en nuestro cuerpo y cómo podemos desligarnos de esa dependencia para poder aprovechar los preciados días que tenemos debajo del firmamento.

Para empezar, toma esta encuesta [7] para que evalúes tu consumo de alcohol. Es totalmente confidencial; sólo sé honesto/a contigo mismo/a. Probablemente los resultados te van a decir lo que ya sabes, o quizás te sorprendas. Pero es el primer paso hacia una mejor calidad de vida. Si tienes amigos o familiares que creas deben tomar la encuesta, comparte el artículo y el enlace.

La meta de estos artículos no será convencerte de que pares de beber, sino informarte de lo que sucede cuando te das esa cervecita. “Todo en moderación se vale”, podrá sonar como cliché. Sin embargo, si no podemos controlar nuestras acciones y pensamientos luego de ingerir bebidas alcohólicas, es tiempo de repensar nuestros hábitos. Y es importante que sepas, existen opciones de ayuda y apoyo [8] y podemos tomar cartas en el asunto #porunpuertoricosaludable.

Referencias

Trastornos de Sustancias y Uso de Servicios en Puerto Rico Encuesta de Hogares – 2008. ASSMCA. Retrieved 05 April 2016. <http://www.assmca.pr.gov/> [3] Sección de estadísticas.

Trastorno por consumo de alcohol. Retrieved 05 April 2016.
<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000944.htm> [4]

¿Tiene un problema con la bebida? Retrieved 05 April 2016.
<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000507.htm> [5]

Riesgos del consumo de alcohol para la salud. Retrieved 05 April 2016.
<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000494.htm> [6]

Alcohólicos Anónimos en Puerto Rico. Retrieved 05 April 2016. <http://www.aa-pr.org/reuniones-1.html> [8]

- Tags:**
- [alcohol screening day](#) [9]
 - [alcohol awareness month](#) [10]
 - [alcohol abuse](#) [11]
 - [alcoholism](#) [12]
 - [Assmca](#) [13]

Categorías (Recursos Educativos):

- [Texto Alternativo](#) [14]
- [Blogs CienciaPR](#) [15]
- [Biología](#) [16]
- [Matemáticas general](#) [17]
- [Salud](#) [18]
- [Biología \(superior\)](#) [19]
- [Matemática \(Superior\)](#) [20]
- [Salud \(Intermedia\)](#) [21]
- [Salud \(Superior\)](#) [22]
- [Text/HTML](#) [23]
- [CienciaPR](#) [24]
- [Spanish](#) [25]
- [MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms](#) [26]
- [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) [27]
- [Blog](#) [28]
- [Educación formal](#) [29]
- [Educación no formal](#) [30]

Source URL: <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/cervcita-mas-nos-vamos>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/cervcita-mas-nos-vamos> [2]
<https://www.cienciapr.org/es/user/francis8> [3] <http://www.assmca.pr.gov/> [4]
<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000944.htm> [5]
<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000507.htm> [6]
<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000494.htm> [7]
<http://screening.mentalhealthscreening.org/hyho/screening/7879> [8] <http://www.aa-pr.org/reuniones-1.html> [9]
<https://www.cienciapr.org/es/tags/alcohol-screening-day> [10] <https://www.cienciapr.org/es/tags/alcohol-awareness-month> [11] <https://www.cienciapr.org/es/tags/alcohol-abuse> [12]
<https://www.cienciapr.org/es/tags/alcoholism> [13] <https://www.cienciapr.org/es/tags/assmca> [14]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo> [15]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/blogs-cienciapr> [16]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia> [17] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/matematicas-general> [18] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud> [19]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior> [20]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/matematica-superior> [21]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia> [22]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior> [23]

<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml> [24] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/cienciapr> [25] <https://www.cienciapr.org/es/taxonomy/term/32143> [26] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms> [27] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [28] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/blog> [29] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal> [30] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal>