

Las combinaciones con el alcohol

Respuestas a sus
preguntas





Tabla de contenidos

Introducción	4
Las combinaciones con el alcohol	5
Luz verde: Una combinación feliz	6
Luz amarilla: ¡Preste atención!	8
Luz roja: ¡Cuidado!	15
Luz morada: Grave peligro	20
Conclusión	21

Introducción

En Educalcohol creemos que el alcohol no es un producto ordinario. No es bueno ni malo en sí mismo. Lo que importa es lo que cada quien hace con él.

Las personas toman en diferentes momentos y en circunstancias particulares. Por ejemplo, al final del día en compañía de amigos o en alguna actividad especial.

En otras ocasiones, se disfruta de las bebidas alcohólicas en una agradable combinación con los alimentos, ya sea durante uno de los tiempos de comida o con bocadillos. Estas combinaciones son beneficiosas por varias razones que se explican en esta publicación.

Sin embargo, a veces las personas beben mientras consumen sustancias o practican actividades que, en combinación con el alcohol, pueden tener efectos dañinos en su salud. Tal es el caso de la cafeína, el tabaco, el juego, las drogas blandas (no adictivas) y duras (adictivas) y las bebidas energizantes.

Este documento hace referencia a sustancias y actividades que, al mezclarse moderadamente con el alcohol, presentan un riesgo mínimo o insignificante para su salud. Aquí también se contemplan los efectos dañinos de ciertas combinaciones como el alcohol y el tabaco o el alcohol y las drogas; y se evalúan los efectos significativamente más peligrosos del alcohol y los sedantes.

Finalmente, el folleto sirve para recordar que, aún en combinaciones de bajo riesgo, la moderación es siempre de buen gusto.

Las combinaciones con el alcohol

En la cultura occidental, beber un trago después del trabajo es una forma placentera de iniciar un bien merecido descanso¹. Consumir bebidas alcohólicas suele indicar una pausa en la rutina y la actividad estructurada². Es una pausa simbólica que³ significa ¡es hora de relajarse!.

Muchas personas son tomadores sociales, es decir, que toman en reuniones con familiares y amistades, durante días feriados y en celebraciones. Por lo tanto, tomar se asocia a la socialización y la diversión.

Aparte del alcohol, otras sustancias y comportamientos son simbólicos de la relajación y el descanso. Muchas personas toman descansos para disfrutar de una buena comida, tomar un café o una bebida energizante. Otros juegan o fuman tabaco. Lamentablemente, algunas personas también consumen drogas blandas y duras.

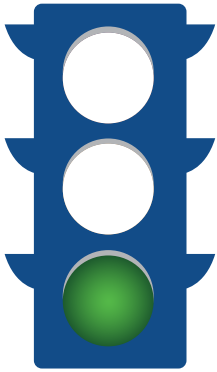
A menudo se consume alcohol en combinación con otros productos o actividades.

Desafortunadamente, no siempre es un matrimonio feliz. Al asociarse a ciertas sustancias, las propiedades específicas del alcohol pueden producir una mezcla explosiva.

Excepto en el caso de los alimentos, siempre existe un riesgo al combinar alcohol con otras sustancias. Comprender los procesos biológicos y otros temas relacionados puede ayudar a las personas a modificar su comportamiento apropiadamente.



1 Cheung, Erickson, 1995.
2 Gusfield, 1996.
3 SIRC, 2000.



Luz verde:

Una combinación feliz

La única sustancia que tiene un efecto beneficioso en la salud humana al combinarse con el alcohol es el alimento.

La presencia de alimento en el sistema gastrointestinal tiene un efecto positivo en la absorción de alcohol en la sangre. El tipo de alimento también marca una gran diferencia. Cuanto más grasoso sea, mayor el tiempo que tardará el alcohol en pasar del estómago al intestino⁴ y más lento será el proceso de absorción, reduciendo así el contenido de alcohol en la sangre de una persona⁵.

Es importante recordar que un contenido elevado de alcohol en la sangre (BAC, por sus siglas en inglés) puede tener un efecto dañino en la salud: un BAC alto suele provocar caídas, riñas y accidentes. Por otro lado, los beneficios de tomar un descanso que incluya consumir alcohol no son meramente fisiológicos! El placer es otro fenómeno biológico importante que se produce cuando se toma una bebida alcohólica con moderación, combinada con buena comida y en buena compañía.

El alcohol y los alimentos

Los estudios realizados demuestran que las personas que toman mucho después de una comida alta en grasa, proteínas y carbohidratos, absorben el alcohol tres veces más lentamente que aquellas que toman con el estómago vacío. Sin embargo, esto no significa que todos deberíamos consumir alimentos cargados de grasa, proteínas y carbohidratos.

El combinar los alimentos con una bebida alcohólica, aumenta el disfrute de ambos, a un grado que sería difícil lograr si se ingerieran los alimentos y la bebida por separado.



⁴ La velocidad con la cual el estómago logra transferir su contenido al intestino se llama vaciado gástrico.

⁵ El contenido de alcohol en la sangre es la concentración de alcohol en la sangre.

Combinar los alimentos correctos con la bebida adecuada también significa tomar en cuenta el balance de sabores, la hora del día, la época del año y el tipo de comida.

Al beber en ocasiones informales, la cerveza, el vino, el whisky y otros aperitivos deben ir siempre acompañados de bocadillos, como nueces o queso.

Al estudiar el tema del alcohol y la salud, los investigadores deben considerar el contexto en el que se toma, ya que tomar cuando se come puede tener ciertos beneficios para la salud⁶. De hecho, muchos estudios toman esto en consideración.

El alcohol en la mezcla de cocteles

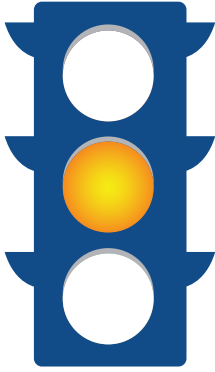
Es mejor mezclar los cocteles que contienen alcohol, con jugo de frutas o vegetales 100% puros y no con bebidas carbonatadas o saborizadas.

Si usted definitivamente tiene que usar una bebida para mezclar, carbonatada o saborizada, es mejor no utilizar versiones "dietéticas", ya que el azúcar ayuda a metabolizar el alcohol. Según un estudio australiano⁷, realizado con hombres jóvenes, cuando los cocteles se preparan con bebidas con edulcorantes, en lugar de otras endulzadas naturalmente, el alcohol pasa con mayor rapidez del estómago a la sangre y los niveles de alcohol en la sangre son más altos.



6 Centro para la Adicción y la Salud Mental, 2005

7 Wu, Chaikomin, Doran, Jones, Horowitz, Rayner, 2006



Luz amarilla: Preste atención

El alcohol y el café

Cuando se consumen en cantidades moderadas, no hay peligro en mezclar el alcohol y el café. Tomarlos juntos, ya sea por separado o combinados en un trago, no es en sí dañino. De hecho, en muchas culturas, es una práctica arraigada. Después de comer, muchas personas disfrutan la forma en que la combinación resalta los sabores y los aromas de ambos ingredientes.

Sin embargo, las personas frecuentemente toman café con alcohol por otras razones, como cuando han tomado mucho alcohol y quieren disfrazar los síntomas de la intoxicación.

Lo que tratan de hacer es utilizar el café para contrarrestar los efectos negativos del alcohol, que tiene un efecto sedante en el sistema nervioso central y hace más lentas las funciones del cerebro que afectan el juicio, las emociones y el comportamiento.

El café contiene cafeína, un estimulante conocido, así como agentes químicos que estimulan la producción de las hormonas cortisona y adrenalina, que también son estimulantes⁸.

Los estudios realizados han demostrado los efectos antagónicos de la cafeína y el alcohol. La cafeína atenúa levemente los efectos de la ebriedad y le permite a la persona realizar algunas tareas psico-motoras⁹. Aún así, tomar café luego de consumir alcohol no restablece de ninguna manera las facultades necesarias para conducir un vehículo motorizado.

De hecho, la cantidad de café que se ha ingerido no tiene ningún efecto sobre el contenido de alcohol en la sangre.

⁸ Klag, Wang, Meoni et al, 2002.

⁹ Azcona, Barbanoj, Torrent, Jane, 1995; Hasenfratz, Bunge, Dal Pra, Battig, 1993; Kerr, Sherwood, Hindmarch, 1991; Liguori, Robinson, 2001



Es necesario tener cuidado cuando se consume alcohol con café porque la combinación podría tener consecuencias desagradables, particularmente con respecto al manejo u otras actividades que requieran control total sobre todas las facultades.

Las personas que toman café y alcohol, ya sea juntos o de manera secuencial, deben recordar que es casi seguro que estén subestimando el contenido de alcohol en su sangre. A pesar de que los efectos estimulantes del café pueden reducir algunos de los efectos sedantes del alcohol, es fisiológicamente imposible que el café disminuya el contenido de alcohol en la sangre y ivuelva "sobrio" a alguien!



El alcohol y las bebidas energizantes

En años recientes, las bebidas energizantes han ganado terreno en el mercado. Las personas las toman por las mismas razones que consumen café, es decir, por su efecto estimulante.

Pese a los rumores de que estas bebidas le deben su fuerza al esperma u orina de toro, esto son solamente leyendas urbanas. Sí contienen taurina¹⁰, glucuronolactona¹¹ y casi tanta cafeína como la que contiene una taza de café, es decir, 80 mg.



Pero es la manera como las toman las personas lo que las hace muy diferentes al café. Las bebidas energizantes se toman frías y están envasadas para tomarse rápidamente, lo que significa que los efectos de la cafeína se sienten a mucha más velocidad que con el café, que por lo general se sirve caliente y se toma más despacio¹².

¹⁰ La taurina es un aminoácido que primero se aísla en la bilis de buey, pero se produce sintéticamente para las bebidas energizantes.

¹¹ La glucuronolactona es un compuesto químico que ocurre naturalmente, producido por el metabolismo de la glucosa en el hígado.

¹² Simon, Mosher, 2007.

Las características de los consumidores y el contexto de su comportamiento

Las personas jóvenes son el mayor consumidor de bebidas energizantes. Las consumen principalmente en fiestas, bares y clubes. Más de un tercio de las personas jóvenes entre 18 y 24 años de edad dicen consumir bebidas energizantes regularmente.

Un estudio¹³ muestra que mezclar bebidas energizantes con el alcohol es muy popular entre los estudiantes. Es más, es una práctica común en más de la mitad de ellos y ellas (48,5%).

Los usuarios comentan que las bebidas energizantes les ayudan a “seguir”. Como menciona el Director de Comunicaciones de una de las marcas, las bebidas ayudan a aumentar la energía para las personas a quienes les gusta salir a bailar o ir a clubes durante toda la noche¹⁴.

Estas son precisamente el tipo de circunstancias en las que las personas jóvenes tienden a tomar excesivamente¹⁵. Cuando las personas jóvenes mezclan el alcohol con las bebidas energizantes, es probable que ingieran una cantidad considerable y esto la convierte en una combinación peligrosa.

Percepciones falsas y exposición excesiva a riesgos

Las personas jóvenes son más propensas que los adultos a tomar riesgos y comportarse peligrosamente. Es más probable que se involucren en accidentes de tránsito, que tengan sexo sin protección, sin haberlo planeado y/o sin quererlo, que se comporten violentamente o sufran de la violencia de otros. La sensación de poder e invulnerabilidad que generalmente acompaña estos comportamientos puede exagerarse cuando el alcohol se combina con bebidas energéticas.

Un estudio¹⁶ comparó personas que tomaban solamente alcohol con las que lo mezclaban con bebidas energizantes, y encontró que los tomadores de mezclas eran menos propensos a quejarse de dolor de cabeza, debilidad y resequedad en la boca y coordinación motora disminuida. Sin embargo, no hubo una diferencia significativa entre los dos grupos con respecto al contenido de alcohol en la sangre o la coordinación motora y la velocidad de reacción visual, observadas de manera objetiva.



13 Oteri, Salvo, Caputi, Calapai, 2007.

14 Wolfe, 2001.

15 Gliksmán, Demers, Adlaf, Newton-Taylor, Schmidt, 2000.

16 Ferreira, de Mello, Pompeia, de Souza-Formigoni, 2006. 17 Marcziński, Fillmore, 2006.



En otras palabras, las personas que combinan el alcohol y las bebidas energizantes no cambian su nivel de alcohol y sus facultades están limitadas pero no sienten los efectos del alcohol. Un estudio¹⁷ sobre desempeño cognitivo y la percepción de la intoxicación entre tomadores sociales dio los mismos resultados.

Debido a que estos consumidores de alcohol no sienten los efectos de la intoxicación del alcohol, los mecanismos normales de autorregulación asociados a la bebida ya no funcionan. Por lo tanto, cabe enviar una señal de alerta clara para las personas jóvenes que mezclan alcohol y bebidas energizantes, debido a que esta combinación en particular incrementa aún más el comportamiento riesgoso.

Un estudio¹⁸ realizado con 4.271 estudiantes de diez universidades de Estados Unidos mostró que, comparados con personas que bebían solamente alcohol, las que mezclaban el alcohol con bebidas energizantes tenían el doble de probabilidades de:

- lastimarse o ser lastimados,
- requerir atención médica,
- subirse en un vehículo con un conductor ebrio,
- abusar sexualmente de alguien,
- ser víctimas de abuso sexual.

17 Marczinski, Fillmore, 2006.

18 O'Brien, McCoy, Rhodes, Wagoner, Wolfson, 2007.

Impacto en la bebida

Dado que las personas que mezclan el alcohol con las bebidas energizantes normalmente lo hacen para disfrazar el sabor desagradable del alcohol, podemos esperar que estas personas tomen una mayor cantidad más rápidamente y que tomen más en cada ocasión¹⁹.

También se ha reportado²⁰ que las personas que mezclan el alcohol con las bebidas energizantes tienden a tomar más que los que no las mezclan: aproximadamente 5,8 tragos comparados con 4,5.

La deshidratación

También se debe advertir acerca del riesgo de deshidratación cuando se mezcla el alcohol con las bebidas energizantes. La cafeína y el alcohol son diuréticos, lo que significa que evitan que el agua se reabsorba en los riñones y hacen que se elimine más agua. Esto crea una reacción en cadena: entre más alcohol tome, más sed tendrá. El peligro está en seguir tomando alcohol -en vez de agua- lo que incrementa la sed y la deshidratación.

Los síntomas del “día siguiente”-dolor de cabeza, molestia general, fuerte fatiga- están todos relacionados con la deshidratación. Durante la fiesta, las bebidas energizantes disfrazan los síntomas de la intoxicación y calman la sed temporalmente, pero al día siguiente, los que mezclan bebidas pueden esperar sentirse peor que los que no mezclan.



¡Advertencia!

Las personas deben de tener mucho cuidado cuando compran bebidas energizantes, porque algunas ya vienen premezcladas con alcohol. Como resultado, los que no tienen ninguna intención de mezclar alcohol con su bebida energizante terminarán haciéndolo sin saberlo. También, algunas compañías que producen este nuevo tipo de bebida alcohólica las envasan para que se parezcan a las versiones sin alcohol. Esto puede generar confusión y engañar a los jóvenes, sus padres y aún a los empleados que trabajan en las tiendas que venden ambos tipos de bebidas.

19 Ferreira, de 2006.

20 O'Brien, McCoy, Rhodes, Wagoner, Wolfson, 2007. Mello, Pompeia, de Souza-Formigoni,



El alcohol y el juego

Existe una relación causal entre el abuso del alcohol y el juego patológico. Hay más jugadores patológicos entre los que toman en forma abusiva que entre la población en general. De manera similar, es más probable que los jugadores patológicos tomen abusivamente más que la población en general²¹.

Durante la última década, varios estudios han revelado más acerca de la relación entre el consumo abusivo del alcohol y el juego patológico. Hasta ahora, las razones de esta conexión no se han identificado claramente, pero ambos comportamientos parecen tener las mismas causas.

Tanto el consumo abusivo del alcohol como el juego patológico son comportamientos adictivos que indican una pérdida del control e involucran pensamientos obsesivos sobre el alcohol y el juego.

Aún cuando son conscientes de las consecuencias dañinas de sus hábitos, las personas adictas continúan con sus comportamientos abusivos.

Se pueden observar cambios en los centros cerebrales responsables del placer y las emociones en quienes abusan del alcohol y en quienes son jugadores patológicos²². Ambos comportamientos están asociados a perturbaciones en los mecanismos neurobiológicos relacionados con el control de los impulsos y la recompensa.

21 Grant, Kushner, Kim, 2002.

22 Blum, Sheridan, Wood, Braverman, Chen, Comings, 1995.

Los estudios clínicos han enfatizado los límites de las explicaciones genéticas y han resaltado la necesidad de examinar también los factores contextuales. La correlación entre el abuso del alcohol y el juego patológico se explica por el hecho de que tomar abusivamente desinhibe el juego patológico. Las personas suelen apostar mientras toman alcohol²³.

Por lo general, se acepta que cuando se consume más allá de la moderación, el alcohol tiene un impacto negativo en la función cognitiva. El alcohol afecta el juicio e incrementa la tendencia a tomar riesgos²⁴. Las personas con un contenido elevado de alcohol en la sangre se distraen de las preocupaciones inmediatas e importantes²⁵.



Es posible que, en lo que al juego concierne, aún una pequeña cantidad de alcohol pueda ser perjudicial. En un experimento²⁶, los participantes -todos tomadores sociales- recibieron un placebo o una dosis moderada de alcohol y luego tuvieron que tomar decisiones relacionadas con apostar. En comparación con los que recibieron el placebo, el grupo que recibió alcohol demostró una habilidad disminuida para interiorizar la magnitud de las ganancias y la probabilidad de ganar cuando las pérdidas eran cuantiosas.

No puede establecerse una conexión causal definitiva entre el alcohol y el juego patológico. El consumo abusivo del alcohol no lleva necesariamente al juego patológico; sin embargo no puede ignorarse el hecho de que, en algunas personas, el juego las ha llevado a tomar más, mientras que en otras, ocurre lo contrario.

En Educalcohol sentimos la necesidad de advertir que las personas que disfrutan de las apuestas deben evitar el consumo del alcohol al mismo tiempo. La combinación del alcohol y los juegos de apuestas, aumentan los riesgos de apostar de manera inadecuada, es decir, patológicamente.

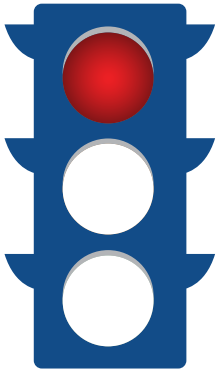
Las personas con niveles elevados de alcohol en la sangre son, por lo tanto, menos capaces de evaluar la verdadera probabilidad de ganar y son menos propensas a recordar pérdidas pasadas. Estas explicaciones contextuales complementan las observaciones acerca de la actividad cerebral.

23 Grant, Kushner, Kim, 2002.

24 Weissenborn, Duka, 2003.

25 Lane, Cherek, Pietras, Tcheremissine, 2004.

26 George, Rogers, Duka, 2005.



Luz roja: ¡Cuidado!

El alcohol y el tabaco

Los datos de la población general revelan que las personas fumadoras toman más que las no fumadoras, que el abuso del alcohol está asociado al uso intensivo del tabaco, y que la gran mayoría de las personas alcohólicas fuman²⁷.

Se han ofrecido tres explicaciones respecto a la correlación entre tomar y fumar²⁸:

- Ambos tienen factores de riesgo contextuales similares, es decir, ambos están asociados al “tiempo fuera”. Hasta hace poco, eran los dos productos principales disponibles en lugares en donde las personas se relajan y disfrutan, particularmente donde está disponible el alcohol. Virtualmente, a cualquier persona que quisiera un trago se le garantizaba estar rodeada de fumadores y la promoción del fumado.
- Tomar y fumar comparten los mismos riesgos genéticos y psiquiátricos. Hasta ahora, se han realizado experimentos sobre este tema²⁹ principalmente en ratas de laboratorio, pero parece haber un consenso acerca del efecto que tienen los factores de riesgo fisiopatológicos comunes³⁰ asociados al desarrollo de la dependencia del alcohol y la nicotina en los seres humanos. Esta vulnerabilidad —que no es genética, pero resulta por uso temprano— explicaría por qué un 85% de las personas alcohólicas fuman, a una tasa tres veces superior que la de la población general.
- El aspecto sorprendente de la conexión entre el alcohol y el tabaco es la asociación entre el consumo episódico del alcohol y el fumado ocasional. Muchos fumadores sociales o de fin de semana experimentan un antojo repentino y agudo por un cigarrillo cuando están tomando excesivamente. De igual manera, las personas que dejan de fumar frecuentemente vuelven a fumar luego de una noche de tomar en exceso. La interacción farmacológica entre el alcohol y el tabaco causa estos fenómenos y se caracteriza por una necesidad física intensa de fumar.



27 Zacny, 1990. 28 O'Malley, 2006.

29 Hillemecher, Bayerlein, Wilhelm et al. 2006; Le, Li, Funk, Shram, Li, Shaham, 2006.

30 Los riesgos fisiopatológicos son los que están asociados a cambios funcionales que acompañan un síndrome, enfermedad o trastorno.



En un estudio³¹, se les administró tres dosis diferentes de alcohol —un placebo, el equivalente a 2-3 tragos y el equivalente a 4-5 tragos— a 39 fumadores ocasionales en tres intervalos de tiempo diferentes y se observó una conexión entre la cantidad de alcohol y el deseo de fumar. Los investigadores notaron que entre más alto era el nivel de alcohol en la sangre, más deseo tenían las personas de un cigarrillo y más intensamente sentían esa necesidad. Los autores del estudio concluyeron que, si los fumadores ocasionales experimentan la necesidad de fumar cuando toman excesivamente a diferencia de cuando toman moderadamente, no es para combatir los efectos sedantes del alcohol sino por la estimulación neuropsicológica de la nicotina.

En otro experimento de laboratorio³², los investigadores les dieron alcohol a tomadores excesivos que fuman diariamente y luego les ofrecieron la opción de un cigarrillo o una compensación monetaria. Al compararlos con participantes que recibieron un placebo, los que tomaron alcohol eran significativamente menos propensos a rehusar el cigarrillo y, luego de fumarse el primero, fumaron más cigarrillos que los participantes sobrios.

31 Epstein, Sher, Young, King, 2007.

32 McKee, Krishnan-Sarin, Shi, Mase, O'Malley, 2006.

Un estudio³³ demostró que tomar alcohol aumenta la intensidad y el valor del deseo de fumar un cigarrillo. El alcohol no sólo incrementa el deseo de fumar, sino que el solo hecho de que las personas estén tomando alcohol también incrementa el antojo. En este experimento, aún los participantes que habían recibido el placebo exhibieron un deseo más grande de fumar, a pesar de que fue menos pronunciado que el deseo sentido por los que de hecho habían recibido alcohol. En presencia de un cigarrillo encendido, los que habían tomado alcohol mostraron más expresiones faciales asociadas a afecto positivo que los otros participantes.

En un experimento que involucró estudiantes universitarios en Estados Unidos³⁴, 74% de los episodios de fumado ocurrieron mientras los/las participantes consumían alcohol. Lo opuesto también fue cierto. Cualquiera que, en cualquier momento, consuma tabaco y alcohol debe saber que fumar puede llevar a beber más.

En otro estudio³⁵, los investigadores tenían la hipótesis de que la nicotina atrasa el vaciado gástrico, lo que permitiría que más alcohol se metabolice en el estómago, dejando menos al intestino delgado para absorber. Por lo tanto, las personas que fuman tabaco y buscan los efectos intoxicantes del alcohol tendrían que consumir una mayor cantidad del mismo. Esto causa un incremento en la producción de acetaldehído que es un producto de la oxidación del alcohol y por lo tanto una toxicidad más notable.

El alcohol y las drogas

La combinación del alcohol y las drogas o medicamentos obtenidos ilegalmente se observa más comúnmente entre las personas drogadictas. En la población general, los que buscan emociones fuertes y los jóvenes —que tienen un gusto pronunciado por las nuevas experiencias— están bajo más riesgo por esta mezcla peligrosa.

El alcohol y las drogas por lo general se combinan para aumentar los efectos placenteros de uno o del otro, o para disminuir efectos poco placenteros como la ansiedad o la somnolencia³⁶.



33 Sayette, Martin, Wertz, Perrott, Peters, 2005.

34 McKee, Hinson, Rounsaville, Petrelli, 2004.

35 Parnell, West, Chen, 2006.

36 Ben Amar, 2007.

Cualquiera que sea la razón, la combinación del alcohol y las drogas genera una interacción farmacológica que puede ser extremadamente peligrosa y hasta mortal.

Uno de los grandes peligros de combinar el alcohol con las drogas es que los efectos son imposibles de predecir³⁷. Tantos factores pueden influir en el resultado que no es posible considerar ambas sustancias juntas con alguna precisión. Entre otras cosas, los efectos de la mezcla dependerán de la mezcla en sí, la dosis, cómo se administra, el orden en que se consumen las sustancias y las circunstancias socioculturales, así como la edad, sexo, peso, condición nutricional, salud física y estado psicológico de la persona.

El alcohol y los medicamentos

Algunos medicamentos, en particular los productos de venta libre como los analgésicos, pueden obstaculizar la eliminación del alcohol, incrementar o disfrazar sus efectos o causar reacciones impredecibles. A la inversa, el alcohol puede hacer a los medicamentos menos eficaces o interferir con su eliminación. Cualquier persona que esté tomando medicamentos debe informarse de manera apropiada acerca de las contraindicaciones antes de consumir alcohol al mismo tiempo. Es importante recordar que, como el alcohol, los medicamentos se eliminan por medio del hígado, y como regla general, es mejor no beber mientras se está tomando medicamentos.



El alcohol y la marihuana

El uso de la marihuana es cada vez más común en Costa Rica. Según el estudio de IAFA, en Costa Rica, alrededor del 10% de los estudiantes de secundaria³⁸ y el 5,5% de los adultos jóvenes³⁹, han consumido o iniciado el consumo de marihuana en el último año. Además datos recientes de la Clínica del Adolescente del Hospital de Niños indican que una de una muestra de 3373 colegiales, el 15% habían consumido marihuana en el 2013⁴⁰.

Debido a que la marihuana (cannabis) inhibe parte del tronco encefálico encargado de la acción de vomitar, combinarlo con el alcohol puede ser particularmente peligroso, y hasta mortal. Cuando las personas toman demasiado y están bajo

37 Ben Amar, 2007.

38 Instituto Nacional de Alcoholismo y Farmacodependencia, 2012

39 Hospital Nacional de Niños, 2013

40 Instituto Nacional de Alcoholismo y Farmacodependencia, 2010

riesgo de envenenamiento con alcohol, la respuesta natural del organismo es vomitar. Al inhibir el instinto de vomitar, el cannabis aumenta el peligro de envenenamiento con alcohol. Es imposible saber cuántas personas combinan el cannabis –marihuana o hachís– con el alcohol, pero cabe hacer una advertencia para las que lo hacen.

Cuando se consumen en conjunto, se produce una sinergia, incrementando los efectos sedantes del alcohol y el cannabis. Obviamente, se afectan el juicio, tiempo de reacción y la coordinación y conducir está totalmente prohibido.

Otras drogas ilícitas

Se debe emitir una fuerte advertencia en contra de la combinación de cocaína, drogas estimulantes como speed, éxtasis y drogas alucinógenas con el alcohol.

Estas combinaciones pueden producir un antagonismo en el que las propiedades de una sustancia suprimen o atenúan los efectos de la otra. Esto puede resultar extremadamente grave, ya que las personas podrían no ser capaces de detectar el impacto de las sustancias que están consumiendo. En otras palabras, podría ser que no se sientan tan “drogados” aunque los efectos físicos de las drogas y el alcohol en varios órganos y funciones sean los mismos⁴¹.

La combinación del alcohol y los estimulantes podría crear una sinergia adictiva que aumenta los riesgos de una sobredosis para cualquiera de las sustancias.

Por ejemplo, tomar alcohol con un estimulante como la cocaína, incrementa la velocidad de distribución del alcohol a través del cuerpo, lo que significa que llega más rápidamente al cerebro. El resultado es un aumento significativo en el contenido de alcohol en la sangre, como si la persona hubiese tomado muy rápidamente.

41 Grant, Kushner & Kim, 2002.



Luz morada: Grave peligro

Sin tomar en cuenta todos los factores agravantes y atenuantes, las combinaciones más peligrosas de alcohol y drogas son las combinaciones en las cuales el alcohol —que es un sedante— se mezcla con otro sedante, como un barbitúrico, una benzodiacepina o un antihistamínico. Los sedantes que venden los narcotraficantes incluyen PCP (fenciclidina, por sus siglas en inglés) (mescalina, mess, caballo, polvo de ángel, TH) y quetamina (Kello's, Vitamina K, Ket, Ketty)⁴².

Cuando el alcohol se combina con estos psicotrópicos, se crea una sinergia de refuerzo mutuo en la que el efecto sedante es mayor que si las dos sustancias se consumieran por separado. Tales combinaciones pueden suprimir severamente el sistema nervioso central, con consecuencias que van desde la confusión a la pérdida de conciencia y hasta la muerte⁴³.

42 RCMP/GRC, 2008.

43 Para más detalles sobre los efectos de las drogas ilícitas y los resultados de combinarlas con otras sustancias, visite los siguientes sitios web: • www.risq-cirasst.umontreal.ca • www.toxquebec.com • www.etape.qc.ca • http://dependances.gouv.qc.ca/index.php?toxicomanie_alcool_drogues • www.nida.nih.gov • www.niaaa.nih.gov

En resumen

Luz Morada:

Sedantes



Luz Roja:

Tabaco, drogas, medicamentos, marihuana y drogas ilícitas



Luz amarilla:

Café, bebidas energizantes y el juego



Luz verde:

Alimentos y cocteles



Conclusión

Combinar el alcohol con otras sustancias es una práctica común y bastante frecuente. En el caso del tabaco y las drogas —ninguno de los cuales puede excusarse— el alcohol está claramente contraindicado. Nadie debe tomar alcohol mientras consume otros sedantes. Y cuando se prescriban medicamentos, las personas siempre deben verificar con su farmacéutico para saber si se permite el alcohol o si está contraindicado.

Cuando se trata del consumo del alcohol con el café, bebidas energizantes o el juego, es necesario actuar con cautela. Estas combinaciones no son necesariamente dañinas, pero pueden surgir problemas serios si se consumen en exceso.

Se recomienda tomar alcohol únicamente en combinación con comida, lo que incluso podría tener un efecto positivo.

En resumen, nuestro análisis de los efectos de la combinación del alcohol con otras sustancias y actividades nos recuerda una vez más que cuando se trata de tomar la moderación es siempre de buen gusto!



Otras publicaciones de Educalcohol

- **Guía del Anfitrión:** sabemos que sus parientes y amigos son importantes para usted. Estos consejos le ayudarán a velar por la seguridad de sus invitados a lo largo de la recepción que usted organizó con tanto esmero.
- **Cómo hablar con sus hijos sobre alcohol:** si usted tiene una hija o un hijo de corta edad, preadolescente o adolescente de mayor edad, esta guía le ayudará a enfrentar el proceso de cómo hablar con ellos sobre el alcohol, qué debe saber para responder a sus preguntas y, además, mantenerlo(a) informado(a) sobre qué debe decir en ciertas situaciones.
- **El alcohol y los adultos mayores:** esta publicación está dirigida a adultos mayores y a aquellas personas que cuidan de ellos y ellas. Confiamos que será de utilidad, y le recordamos que a cualquier edad, aún - y especialmente cuando se es mayor de 65 años – la moderación es siempre de buen gusto.
- **El alcohol y el embarazo:** una guía para mujeres que están planeando su embarazo, ya están en gestación e incluso las que están en el período de lactancia. Además, algunos datos científicos sobre el Síndrome Alcohólico Fetal y cómo evitarlo.



La moderación es
siempre de buen gusto

Contacto:

T. 2290-5570

info@educalcoholcr.org

www.educalcoholcr.org

 Educ Alcohol Costa Rica