

# Guía del anfitrión

Ser anfitrión es  
un arte y una  
responsabilidad



# Para comenzar

Educalcohol Costa Rica, se complace en presentar esta guía para ayudarle a planificar una reunión sin estrés, de la cual tanto sus invitados como usted disfruten al máximo. Esperamos que haga de usted un anfitrión impecable, y que su velada sea un gran éxito.

Cuando lleva a cabo una fiesta, usted quiere estar seguro de que todos sus invitados disfruten plenamente y regresan a casa seguros, sin poner en peligro a otros o a ellos mismos. Definitivamente usted no quiere que les pase nada desagradable a los invitados en su hogar, en su propiedad o en cualquier actividad o fiesta que organice. Un poco de planificación anticipada y tomar consciencia de las posibles situaciones que surjan, pueden hacer la diferencia y reducir el riesgo de problemas relacionados con la bebida, haciendo más fácil que usted y sus invitados puedan pasarla bien.

No importa en qué lugar se lleve a cabo el evento, lo último que usted querrá es que uno de sus invitados inicie una pelea, se caiga de las escaleras, o conduzca a su casa después de haber estado tomando y tenga un accidente. Servir bebidas hasta que sus invitados se embriaguen, no le hace ningún favor a nadie: no es bueno para la persona, no es bueno para los otros invitados y no es bueno para usted. Cuando usted es el anfitrión, tiene que tomar las precauciones necesarias para proteger a sus invitados de sufrir algún daño, incluyendo aquellas personas que pudieran no estar en todas sus facultades porque tomaron demasiado.

Ser precavido tiene su recompensa. Prepárese con cuidado para su celebración y siga los consejos incluidos en esta guía: esto puede ayudarle a proteger a todos desde el momento en que llegan a la actividad. 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. Usted podrá relajarse y disfrutar cada momento, sabiendo que ha creado un entorno amistoso, cómodo y lleno de buena comida.

Después de todo, recuerde que la moderación es siempre de buen gusto.

# 15 consejos prácticos

## 1. Manténgase en control

Si va a tomar algo, hágalo en forma moderada para que pueda estar al tanto de todo. Usted será más capaz de evitar posibles problemas si piensa claramente y actúa rápido.

## 2. Cuide la medida

Sirva bebidas estándar (ver más adelante). No sirva tragos dobles o puros. Mida las bebidas con un vaso adecuado. Si su fiesta va a ser una fiesta muy grande, considere contratar un bartender que haya recibido capacitación en servicio responsable.

## 3. Tenga suficiente comida

Asegúrese de tener suficiente comida a mano. Si no va a servir cena, tenga bocadillos ricos en proteína y carbohidratos y comida con alto contenido de agua. Evite servir bocadillos muy salados, dulces o grasosos que aumenten la sed. El alcohol se absorbe más rápidamente cuando la gente toma con el estómago vacío. Por el contrario, la comida tiende a disminuir la velocidad con la que se absorbe el alcohol.



## 4. Planee con anticipación

Antes de la fiesta, solicite los servicios de algún amigo que pueda ayudar en caso de que alguien sea difícil de controlar. Si alguien está tomando demasiado, entable una conversación y ofrézcale algo de comer, junto con una bebida no alcohólica.

En situaciones donde haya menores, es importante que haya actividades y juegos supervisados para ellos, fuera del entorno donde esté presente el alcohol.

## 5. Asegúrese que los invitados tengan un retorno seguro a casa

Antes de que comience la fiesta, asegúrese que todos sus invitados hayan planeado un regreso seguro a casa. Anime el empleo de conductores designados y sírvales adecuadamente. Tenga a mano efectivo y números de teléfono en caso de necesitar un taxi; incluso, esté preparado para pedirle las llaves del carro a alguien y, si es el caso, que se quede a dormir en su casa. Que haya choferes designados no implica que los demás puedan beber en exceso.

## 6. Ofrezca opciones de bebidas sin alcohol

Siempre tenga bebidas sin alcohol y con bajo contenido de alcohol. Tomar alcohol nunca debería ser visto como una obligación; ofrecer una variedad de bebidas es una muestra de respeto para sus invitados.



## 7. Respete que no significa no

Nunca presione a sus invitados a tomar. Ofrezca siempre alternativas de bebidas no alcohólicas. Tampoco fuerce a los abstemios a declararse públicamente sirviéndoles en un vaso diferente al de las bebidas con contenido alcohólico.

## 8. Sepa cuándo suficiente es suficiente

Si los invitados dicen “no más, gracias”, no insista. La hospitalidad no se trata de cuántas bebidas sirva. Un buen anfitrión nunca presiona a sus invitados para que tomen.

## 9. No se precipite

Espere a que los vasos estén vacíos y tómese su tiempo antes de ofrecer otra bebida. Esto le permitirá a sus invitados llevar la cuenta de cuántas bebidas están tomando. Lo recomendado es no consumir más de una bebida por hora.



## 10. Ponga las mesas

Asegúrese de que haya bastantes mesas y superficies para que la gente pueda poner sus bebidas. Las personas tienden a tomar más –y más rápidamente- cuando tienen que sostener su vaso todo el tiempo.

## 11. No se ponga demasiado activo

No planifique ninguna actividad física cuando sirva alcohol. La gente generalmente está más propensa a herirse o a sufrir algún percance después de haber bebido.

## 12. Mantenga el agua fluyendo

Asegúrese de que haya agua fácilmente disponible en todo momento. Tomar un vaso de agua después de cada bebida alcohólica es una buena manera de evitar la deshidratación y disminuir la velocidad de consumo.



### 13. Controle la efervescencia

Si sirve cocteles con contenido alcohólico, use una base no carbonatada, como un jugo de frutas. El cuerpo absorbe más rápidamente el alcohol cuando se mezcla con bebidas carbonatadas, dentro de las cuales se incluyen los vinos espumantes.

### 14. Dígame no a los juegos de tomar

Los juegos en los que el perdedor tiene que tomarse un trago promueven el consumo excesivo en un periodo corto de tiempo y pueden conducir a una intoxicación potencialmente fatal. Planifique actividades donde el alcohol no sea el centro ni la razón de la celebración.

### 15. Planifique “la última llamada”

Nunca le sirva a sus invitados hasta el punto de emborracharse. Pare de servir licor una hora antes de que termine la fiesta. Cierre el bar y haga una transición sirviendo postres y café u otras bebidas no alcohólicas.



# Patrones de bajo riesgo 2 · 3 · 0

La investigación es clara: las mujeres deberían limitar su ingesta de alcohol a máximo 2 bebidas estándar por ocasión por día. Para hombres, el límite es de máximo 3 bebidas estándar por ocasión por día. Y cada uno debería evitar beber totalmente (0) al menos 2 días por semana. Para las poblaciones sensibles, el consumo de bajo riesgo es 0.

## Una bebida estándar

Existe la misma cantidad de alcohol en una botella de cerveza regular (340 ml/12 oz, 5% alcohol), una copa de regular vino (140 ml/5 oz, 12% de alcohol) y un vaso de destilados (45ml/ 1.5 oz, 40% de alcohol).

Cada una de ellas es considerada una bebida estándar.

Para la sidra, el licor de malta y bebidas premezcladas, que generalmente, aunque no siempre, se sirven en una copa de 140 ml/5 oz; usted debe leer la etiqueta para ver cuál es el porcentaje de alcohol, que puede variar entre 2.5 y 20%.

Para darse una idea de cómo cambia la concentración de alcohol en su sangre conforme toma en el transcurso de una velada, lo invitamos a usar la calculadora de alcohol en sangre en el sitio web de nuestra casa matriz [www.educalcohol.qc.ca](http://www.educalcohol.qc.ca) (disponible sólo en inglés o francés) Si usted tiene un iPhone o un teléfono con sistema Android, puede descargar la **Calculadora Educualcohol** del Apple Store o desde el Android Market o Play Store y supervisar su condición a lo largo de la velada.



**Vaso de cerveza**  
340 ml / 12 oz  
5 % alc./vol.



**Copa de vino**  
140 ml / 5 oz  
12 % alc./vol.



**Vaso de destilados\***  
45 ml / 1,5 oz  
40 % alc./vol.



**Vaso de cidra**  
140 ml / 5 oz  
6 % alc./vol.



# Evite molestar a sus vecinos

## Cuidados legales

Recuerde que a partir de las 11:00 de la noche no es permitido causar ruidos que puedan perturbar la tranquilidad de sus vecinos. Es importante que averigüe en la Municipalidad de su cantón si se requiere algún permiso especial para realizar la actividad planeada y así evitar inconvenientes.

También recuerde que no está permitido consumir bebidas alcohólicas en la vía pública.



## En caso de emergencia

Tenga a mano los números a los que debe llamar en caso de una emergencia.

Ubique cuáles son las clínicas o los hospitales más cercanos y la ruta para llegar más rápidamente a ellos.



# Mitos sobre el alcohol

## Mitos

No hay nada de malo en pasarse de tragos si sólo lo hace de vez en cuando.

---

Comer una gran cantidad de comida antes de tomar lo mantendrá sobrio.

---

Se embriagará más si toma licores más fuertes que si toma cerveza o vino.

---

Cambiar entre cerveza, vino y tragos destilados le afectará más que si toma solamente un tipo de licor.

---

Yo solamente tomo cerveza o bebidas premezcladas. Esto no puede causar ningún daño permanente.

## Hechos

Tomar de manera excesiva, aun de manera poco frecuente, puede causar serios daños a su cuerpo que es posible que usted ni siquiera note. Las mujeres no deben tomar más de 2 bebidas al día y los hombres no más de 3.

---

La comida en su estómago solamente retrasa la absorción de alcohol en el sistema sanguíneo. Un estómago lleno no evitará que usted sienta los efectos del alcohol o que se embriague.

---

Un trago es un trago. Hay la misma cantidad de alcohol en una botella estándar de cerveza (355 ml), una copa estándar de vino (142 ml), un trago estándar de un destilado (43 ml). Cada uno de éstos se considera un trago.

---

De ninguna manera. La concentración de alcohol en su sangre es lo que cuenta y no el tipo de licor que ingiera.

---

Cualquier clase de licor, si se ingiere irresponsablemente, tiene el potencial de dañar seriamente su sistema digestivo, cerebro, corazón, hígado, estómago y otros órganos vitales. Sin dejar de mencionar que puede acortarle los años de vida.

## Mitos

Las mujeres pueden tolerar la misma cantidad de alcohol que los hombres.

## Hechos

Las mujeres alcanzan un nivel más alto de alcohol en la sangre que los hombres después de haber tomado la misma cantidad, aún si tienen la misma estatura o peso, ya que tienen menos agua en el organismo y menos enzimas en el hígado para procesar el alcohol.

---

El alcohol da energía.

De hecho, es lo contrario. El alcohol es un depresivo y disminuye su capacidad de pensar, hablar y moverse. Su percepción, coordinación y juicio se verán afectados antes de que note algún signo de incapacidad física.

---

Dormirá mejor después de unos cuantos tragos.

De nuevo incorrecto. El alcohol puede ponerlo a dormir porque es un depresivo, pero interfiere con la calidad del sueño y disminuye la cantidad de sueño reparador que usted tenga.

---

Una ducha fría, bailar, sudar y una taza de café son buenas alternativas para recuperar la sobriedad.

Esas cosas lo harán sentirse limpio o despierto, pero sólo el tiempo podrá desembriagarlo. El café es un estimulante; lo mantendrá despierto pero no lo desembriagará.

---

El alcohol nos hace más sexys y más capaces sexualmente.

El alcohol puede desinhibirlo más, pero fisiológicamente reduce su rendimiento. Puede involucrarse en algo no planeado, como la no protección y el sexo no deseado. Y esto puede resultar en un embarazo no deseado o en la transmisión de alguna enfermedad sexual (como el VIH), y eso no es muy sexy que digamos.

---

Si alguien se desmaya después de beber, es mejor dejarlo dormir.

Si un amigo o un invitado se desmaya, no deje a la persona sola. Llame al 911 para recibir asistencia médica. Coloque a la persona de lado, al igual que la cabeza y manténgala en esta posición hasta que llegue la ayuda.



La moderación es  
siempre de buen gusto

**Contacto:**

T. 2290-5570

[info@educalcoholcr.org](mailto:info@educalcoholcr.org)

[www.educalcoholcr.org](http://www.educalcoholcr.org)

 [Educ Alcohol Costa Rica](#)