

¿Cuánto alcohol puedo beber estas Navidades?

- La Navidad es época de celebración, de reuniones con la familia, con los compañeros de la empresa y con amigos. Y si hay algo que está siempre presente en todos esos eventos es...



Beber alcohol no es algo recomendable.

Ciencia y Salud salud Enfermera Saturada Consumo alcohol Farmacología

<https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2022/12/31/63af24b1e4d4d86a7a8b4576.html>

Enfermera Saturada

Sábado, 31 diciembre 2022

La Navidad es época de celebración, de reuniones con la familia, con los compañeros de la empresa y con amigos. Y si hay algo que está siempre presente en todos esos eventos es el alcohol. En estas fechas incluso lo acaban bebiendo buena parte de las personas que durante el resto del año no lo hacen, y es que forma parte casi obligada de la propia celebración navideña.

Toca brindar, y por tradición o por costumbre lo habitual es hacerlo con una bebida alcohólica. Está tan normalizado y permitido en fechas como el último día del año, que hasta no son pocos los niños que lamentablemente tienen su primer contacto con el alcohol coincidiendo con año nuevo.

¿Cuánto alcohol sería una cantidad segura?

No hay una cantidad segura, saludable o inocua, pero sí un consumo moderado y un consumo alto. Esa forma moderada de ingesta alcohólica podría considerarse en personas adultas sanas como un consumo de bajo riesgo.

Según recoge el Ministerio de Sanidad, en mujeres estaríamos hablando de 10 gramos de alcohol al día (media copa de vino o una caña) y en hombres de 20 gramos (una copa de vino o una jarra de cerveza). Este consumo diario sería considerado de bajo riesgo, pero en ningún caso saludable o recomendable.

¿Puedo beber si estoy tomando antibióticos?

Depende. Lo primero es que beber **alcohol** no es algo recomendable y si nos han prescrito un tratamiento con antibióticos lo ideal sería suprimir su consumo hasta que finalizase el tratamiento, pero si igualmente tiene claro que lo va a ingerir entonces debe prestar especial atención a la cantidad. El consumo moderado, hasta dos cañas, no interferirá en la mayoría de antibióticos ni alterará de un modo importante su eficacia. A partir de esa cantidad de **alcohol** los efectos secundarios pueden multiplicarse.

¿Y **alcohol** e ibuprofeno?

No. Tanto el **alcohol** como el ibuprofeno son metabolizados por las mismas enzimas hepáticas, por lo que la metabolización será más lenta de lo normal y el efecto será más prolongado, apareciendo un mayor riesgo de toxicidad. Además, la posibilidad de una lesión gástrica se multiplica en estos casos.

Estoy embarazada, ¿puedo beber un poco?

La respuesta es clara y todos los expertos coincidimos en ella: no. La única cantidad segura de **alcohol** durante el embarazo es cero. Ni una caña, ni un vasito

de vino porque hoy es fiesta, ni una copa de champán para brindar que por un día no pasa nada. El **alcohol** atraviesa la placenta y afectará especialmente al cerebro del feto, pero también a su corazón, a los riñones, a la vista o al oído.

Numerosos estudios científicos coinciden incluso en que cuanto menos tiempo de gestación, cuanto más pequeño es el feto, mayores son las alteraciones.

¿Y si estoy dando lactancia?

Durante la lactancia materna lo recomendable es no consumir **alcohol** porque se excreta en la leche, pudiendo beber sin problema cerveza 0,0% o sin **alcohol** ya que los niveles son ínfimos.

En caso de haber consumido **alcohol** debe evitar amamantar en las dos horas y media posteriores por cada 12-15 gramos de **alcohol** ingeridos. Si por ejemplo ha bebido una caña debe esperar 2 horas y media; si han sido dos, 5 horas.

¿Es seguro el champán infantil para los niños?

Estamos hablando de una bebida que no contiene **alcohol**, por lo que en realidad se trata de un refresco con gas, azúcares, zumo, saborizantes... Es seguro en cuanto a lo que a ingesta de **alcohol** por parte de los niños se refiere, pero eso no significa que sea algo recomendable.

La bebida va envasada en una botella como las de champán y el mensaje que le estamos dando es que lo beba para divertirse como lo hacemos los adultos