

## Introducción

Un buen ambiente laboral contribuye de manera muy positiva a gozar de una buena salud, aunque a veces, la dureza de las condiciones laborales puede influir en el aumento de consumo de alcohol de los trabajadores, especialmente en trabajos a la intemperie, o en los que lo tienen muy accesible como los trabajadores de la hostelería.

Su principal componente es el **etanol o alcohol etílico**, que está presente en las bebidas alcohólicas en diversa proporción (lo que se conoce como **graduación alcohólica**). Dependiendo de su proceso de elaboración:

- Las producidas por **fermentación** como el vino, la cerveza o la sidra, tienen graduaciones entre 1,2° y 14°.
- Las producidas por **destilación** de líquidos con contenido alcohólico, cuya graduación supera los 15° pudiendo llegar a los 60°. Como ejemplos de destilados están el whisky o la ginebra.

El alcohol es una sustancia psicoactiva depresora del Sistema Nervioso Central (SNC) que inhibe progresivamente las funciones cerebrales. Afecta a la capacidad de autocontrol, produciendo inicialmente euforia y desinhibición, por lo que, por sus efectos iniciales, puede confundirse con un estimulante.

Hay un gran consenso científico sobre la asociación entre consumo de alcohol y un mayor riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, lo que llevó al IARC a clasificar el consumo de alcohol como cancerígeno para el ser humano.

## Efectos del alcohol sobre el organismo

Tras la ingesta, el etanol es absorbido por el aparato digestivo, pasando rápidamente a la sangre, donde alcanza su máxima concentración entre 30 a 90 minutos después de la ingesta, y siendo procesado por el hígado al cabo de unas 18 horas.

Según la cantidad y rapidez con la que se consume el alcohol, la combinación con otras sustancias y las características de la persona (edad, peso corporal, sexo y otros factores individuales), se producen los siguientes efectos:

- Con una tasa de alcoholemia alrededor de hasta 0,5 g/l (2 tercios de cerveza) aparece euforia, desinhibición, conducta impulsiva. Progresivamente aparecen cambios bruscos de humor, llegando si se continúa bebiendo a la siguiente fase.
- Intoxicación etílica (alrededor de 1g/l de alcohol en sangre o algo más de un litro de cerveza), donde aparece dificultad de coordinación de movimientos.
- Confusión e hipnosis. La tasa de alcoholemia ronda los 2 g/l. Se caracteriza por dificultad en la articulación del lenguaje (disartría) y de coordinación del cuerpo (ataxia motora). La persona está irritable, agitada, somnolienta, y pueden aparecer náuseas, vómitos y dolor de cabeza.

- Fase anestésica o de estupor y coma. Se produce una importante disminución del nivel de conciencia (obnubilación progresiva hasta llegar al coma), relajación de esfínteres y dificultad respiratoria. La tasa de alcoholemia está en torno a 3 g/l.
- Fase bulbar o de muerte. Se produce una inhibición de los centros respiratorios nerviosos, shock cardiovascular, parada cardio-respiratoria y muerte. Esto ocurre con tasas de alcoholemia próximas a 5 g/l.

TASA DE ALCOHOLEMIA DE BEBIDAS MÁS HABITUALES			
TIPO DE BEBIDA	CANTIDAD	HOMBRE 70-90 Kg.	MUJER 50-70 Kg.
 CERVEZA 330ml 5°	1 tercio	0,21-0,28	0,34-0,48
	2 tercios	0,43-0,55	0,68-0,95
	3 tercios	0,64-0,83	1,02-1,43
 VINO/CAVA 100ml 12°	1 vaso	0,16-0,20	0,25-0,35
	2 vasos	0,31-0,40	0,50-0,69
	3 vasos	0,47-0,60	0,74-1,04
 VERMÚ 70ml 17°	1 vaso	0,15-0,20	0,25-0,34
	2 vasos	0,31-0,40	0,49-0,69
	3 vasos	0,46-0,60	0,74-1,03
 LICOR 45ml 23°	1 vaso	0,13-0,17	0,21-0,30
	2 vasos	0,27-0,35	0,43-0,60
	3 vasos	0,40-0,52	0,64-0,90
 BRANDY 45ml 38°	1 vaso	0,22-0,29	0,35-0,49
	2 vasos	0,44-0,57	0,71-0,99
	3 vasos	0,67-0,86	1,06-1,48
 COMBINADO 50ml 38°	1 vaso	0,25-0,32	0,39-0,55
	2 vasos	0,49-0,63	0,78-1,10
	3 vasos	0,74-0,95	1,18-1,65

## ¿El consumo de alcohol se puede considerar de riesgo para la salud?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que no hay una cantidad "segura" por debajo de la cual no haya riesgos, a pesar de lo cual establece **tres tipos de consumidores de alcohol**: de bajo riesgo, de alto riesgo y consumo peligroso. Para cuantificar cada categoría utiliza la denominada **Unidad de Bebida Estándar (UBE)**, equivalente a 1 vaso de 100 ml de vino o una caña de 200 ml de cerveza. Así una copa de licor de 50 ml equivale a 2 UBE y un "cubata" también 2 UBE:

- Hasta 17 UBE/semana en hombres y 11 UBE/semana en mujeres considera un consumo de bajo riesgo.
- Entre 17 y 28 UBE/semana en hombres y 11-17 UBE/semana en mujeres, estamos ante un consumo de alto riesgo.
- A partir de las anteriores, el consumo se considera peligroso.

El **consumo concentrado en cortos periodos de tiempo**, como por ejemplo durante el fin de semana, **aumenta** los riesgos y daños derivados.

## Mitos y realidades sobre el alcohol

**Mito:** Beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños en el organismo.

**Realidad:** El daño que provoca el alcohol depende del llamado "patrón de consumo", es decir, de la cantidad (a mayor cantidad, mayor daño) y de la intensidad (la misma cantidad concentrada en menos tiempo es más dañina). También existe el riesgo de convertirse en un hábito, hasta el punto de no divertirse sin beber.

**Mito:** El consumo de alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio y a estar más animado y en forma.

**Realidad:** El consumo abusivo de alcohol hace perder el control sobre las emociones y sentimientos. Tras una breve sensación de bienestar, si se está triste o deprimido, esta situación se agudiza. También se produce una mayor fatiga física y más sueño.

**Mito:** El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío, por lo que es aconsejable en trabajadores a la intemperie o que tengan que soportar bajas temperaturas.

**Realidad:** Al dilatar los vasos sanguíneos y dirigir la sangre hacia la superficie de la piel produce sensación de calor, pero en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuye. Esto lo hace especialmente peligroso en actividades laborales con temperaturas extremas.

**Mito:** El alcohol es un alimento.

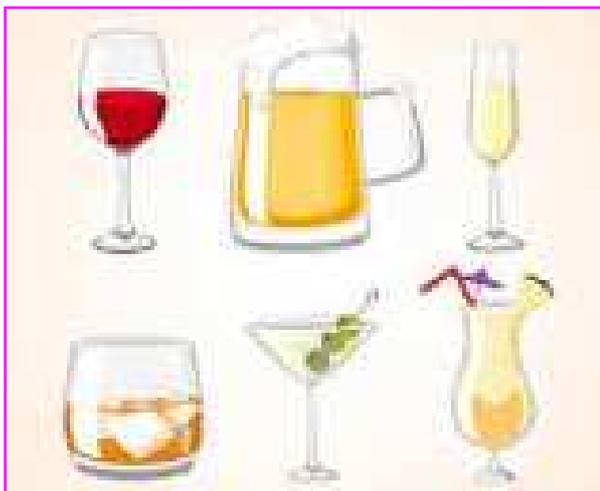
**Realidad:** El alcohol engorda pero no alimenta, aumenta la producción de grasa en el organismo.

**Mito:** El consumo de cerveza en verano ayuda a combatir el calor, refresca y ayuda a rehidratar el organismo.

**Realidad:** La cerveza, y cualquier bebida con contenido alcohólico, produce una mayor eliminación de líquidos por parte del organismo, por lo que favorecen la deshidratación.

**Mito:** El que más aguanta el alcohol es porque es más fuerte.

**Realidad:** No existe relación alguna entre fortaleza o virilidad y "aguantar" un mayor consumo de alcohol. Puede deberse a que se ha desarrollado tolerancia al alcohol y eso no significa que haga menos daño, sino que hay más riesgo de convertirse en dependiente y, por tanto, en alcohólico.



## Algunos consejos prácticos y medidas preventivas en el trabajo.

El único consumo seguro es el **Consumo Cero**. Existen situaciones en las que no se debe consumir nada de alcohol, entre las que se encuentra el trabajo, por el evidente peligro que entraña. La conducción de vehículos o el manejo de maquinaria son incompatibles con un desempeño seguro de la tarea, ya que cualquier consumo de alcohol se traduce en un aumento exponencial en las probabilidades de sufrir un accidente laboral.

El consumo de alcohol desinhibe y provoca una falsa sensación de seguridad, impide evaluar correctamente los peligros potenciales, disminuye los reflejos aumentando el tiempo de respuesta y la inseguridad en el trabajo.

Sustituir el consumo de una copa antes del trabajo, o en los periodos de descanso, por una bebida isotónica, un zumo, una bebida caliente tipo infusión, etc., es una cuestión de hábitos y a la larga mejora la salud y aporta mayor seguridad y precisión en la ejecución del trabajo.

La **formación** de los trabajadores en prevención del consumo de alcohol **es la mejor forma de cambiar hábitos** culturalmente aceptados, pero **dañinos para la salud y bienestar en el trabajo**.



## Bibliografía

- IARC WORKING Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Alcohol consumption and ethyl carbamate. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks in Human 2010;96:3-1383.
- Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. <http://www.pnsd.mscbs.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/home.htm>
- Manual de drogodependencias para enfermería. Mario Martínez Ruiz, Antonio Aguilar Ros. pág.63. Ed. Díaz de Santos. Madrid, 2002.
- El Alcohol y la conducción. Mº del Interior, DGT, Subdirección General de Intervención y Políticas Viales, Unidad de Intervención Educativa. <http://publicacionesoficiales.boe.es>
- Medicina preventiva y salud pública. Gonzalo Piédrola Gil. Cap. 79. Alcohol y salud pública. V. Domínguez, A.L. et All. Barcelona, 2002.
- Prevención del consumo de alcohol en el lugar de trabajo. Publicaciones UGT 2011.