EDUCACIÃ“N PARA LA SALUD

CÃ¡lculo de bebidas alcohÃ³licas

Seminario 2 - 20/03/2010

La cantidad de alcohol de cualquier bebida alcohÃ³lica se mide bien por el volumen de alcohol que contenga o bien por su grado de alcohol. En primer lugar se puede utilizar la siguiente operaciÃ³n matemÃ¡tica:

ÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂ

ÂÂÂGramos
de etanol = (G Â° x ml x 0,80) / 100

Otra de las fÃ³rmulas que se pueden aplicar para conocer el cÃ¡lculo es la siguiente:

<br style="mso-ignore: vglayout" />

Â Â Â Â Grados de alcohol x 8 x cantidad consumida en litros

Â Cualquiera de ambas fÃ³rmulas nos permite conocer la cantidad de alcohol que contienen las bebidas alcohÃ³licas.

Â

En la fÃ³rmula basta reemplazar la variable G Â° por la graduaciÃ³n alcohÃ³lica de la bebida. Esta suele visualizarse en la etiqueta de la misma. Donde figura la variable "ml" debe colocarse la cantidad de bebida consumida, expresada en mililitros. El 0,80 reemplaza en la fÃ³rmula al peso de 1 gramo de alcohol puro, que es 0,80 g.

Â

Ante la ausencia de contraindicaciones, es aceptable el consumo de hasta 0,7 g de alcohol por kg de peso y dÃ-a. No se aconseja sobrepasar las tres consumiciones diarias, siendo lo normal que una consumiciÃ³n contenga de 12 a 14 gramos de etanol. SegÃºn lo expresado por la OrganizaciÃ³n Mundial de la Salud, la cantidad diaria recomendada de ingesta alcohÃ³lica es de entre 30 y 40 gramos.

Â

Como he dicho, para el cÃ¡lculo no tienes mÃ¡s que seguir la operatoria, sea lo que sea

que hayas bebido. Obviamente, mientras mayor sea la graduaciÃ³n alcohÃ³lica de lo que hayas consumido, mÃ¡s gramos de alcohol ingerirÃ¡s y, por tanto, menor serÃ¡ la cantidad que podrÃ¡s beber comparadas con otras bebidas mÃ¡s suaves.

Â

Â Â Â Â Por otro lado, tambiÃ©n es importante recordar las tasas de alcohol permitidas, que son las siguientes:

Â

ª Conductores de transporte de mercancÃ-as.
Conductores de vehÃ-culo de transporte de mercancÃ-as que ceden de la masa mÃ¡xima autorizada de 3500kg. No podrÃ¡n conducir con tasas superiores a 0.3 gramos por litro en sangre y en aire expirado 0.15 miligramos por litro.
ª Conductores de vehÃ-culos especiales.
Conductores de vehÃ-culos destinados al transporte de viajeros de mÃ¡s de nueve plazas, los de servicio pÃºblico de viajeros, transporte escolar, mercancÃ-as peligrosas, servicios de urgencias y transporte especial. No podrÃ¡n conducir con tasas de alcohol superiores a 0.3 gramos litros en sangre y aire expirado 0.15 miligramos por litro.
ª Conductores noveles.
Conductores de primer aÃ±o con permiso de conducir. Esta prohibido conducir con tasas superiores a 0.3 gramos por litro en sangre y 0.15 miligramos por litro en aire expirado.
ª Conductores normales.
Conductores con mÃ¡s de un aÃ±o de antigÃ¼edad del permiso de conducir. No podrÃ¡n conducir con tasas superiores a 0.5 gramos por litro en sangre y 0.25 miligramos por litro en aire expirado.
Â ª Ciclistas.
Conductores de bicicletas no podrÃ¡n manejar la bicicleta con tasas superiores a 0.5 gramos por litro en sangre y 0.25 miligramos en aire expirado.

ArtÃ-culo publicado por: MÃ³nica MartÃ-nez Teruel