

**¡Mídete! El llamado trago estándar es un aliado que permite evitar el consumo nocivo de alcohol**

**MARATÓN GUADALUPE-REYES**

# Trago estándar es un aliado para no beber en exceso

**Promueven herramientas para aquellos que deciden beber; este concepto se refiere a una medida que permite conocer la cantidad real de alcohol en bebidas**

**ARTURO R. PANSZA**

**E**n esta temporada del año suelen incrementarse los incidentes relacionados con el consumo nocivo de alcohol, en especial en el periodo conocido coloquialmente como *Guadalupe-Reyes*, que comprende del 12 de diciembre, cuando inician las festividades por la Virgen de Guadalupe, al 6 de enero, fecha en que llegan los Santos Reyes.

Resulta que en la época decembrina es cuando más se demuestra que el alcohol y el volante no son una buena combinación, debido al elevado número de accidentes viales que se presentan.

Desde mediados de diciembre de 2021, a principios de enero de 2022, se registraron en el país mil 572 incidentes, según información obtenida de la Estadística de Accidentes de Tránsito Terrestre en Zonas Urbanas y Suburbanas (ATUS) del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), y el Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes (CONAPRA).

Por lo anterior, la Fundación de Investigaciones Sociales A.C. (FISAC) se dedica a desarrollar herramientas destinadas a prevenir el consumo excesivo mediante el uso del trago estándar.

Resulta que ese concepto se refiere a una medida que permite conocer la cantidad real de alcohol presente en cada bebida; es decir, un caballito de destilado, una lata de cerveza o coctel envasado, así como una copa de vino.

Independientemente de su graduación, al servirse en el recipiente que le corresponde, todas las bebidas contienen la misma cantidad de alcohol.

Cuando se agregan bebidas sin alcohol (mezcladores) a un destilado, se disminuye su concentración y, por ende, su graduación; así, a pesar de tener más líquido total, conserva la misma cantidad de alcohol puro. De esta forma el trago estándar se convierte en una herramienta útil para contabilizar el alcohol ingerido, ayudando así a evitar el abuso en el consumo.

El número de tragos que se pueden

---

consumir, depende de la edad y sexo: 4 copas o más se considera un consumo excesivo en mujeres adultas, y 5 copas o más en hombres adultos,



## SI TOMAS, NO MANEJES

Para dicha fundación es prioritario que, independientemente de características personales, jamás se recomiende combinar el consumo de alcohol con la conducción de algún vehículo, porque los tiempos de respuesta y reflejos se pueden ver afectados desde la primera copa, por lo que no existe una medida segura.

Calificó el Programa Conduce sin Alcohol como un caso de éxito, al convertirse en una de las medidas más costo-efectivas para reducir la conducción de vehículos bajo los efectos del alcohol y prevenir colisiones por esta causa. Esto ha permitido reducir en más del 30 por ciento el número de accidentes de tránsito con alcohol involucrado.

La directora general de la Fundación de Investigaciones Sociales A.C, Jessica Paredes, aseguró que el organismo mantendrá el apoyo al programa Conduce Sin Alcohol.

En relación a ello, declaró: "ha tenido un impacto significativo en la seguridad vial y la prevención de accidentes relacionados con el consumo de alcohol; estamos convencidos de que la educación es fundamental para tener un cambio duradero en el tiempo y este programa de alcoholimetría continúa sensibilizando y educando sobre no combinar alcohol y volante".

Programa Nacional de Alcoholimetría, mejor conocido como alcoholímetro, tiene el objetivo de disminuir las consecuencias fatales provocadas por los accidentes viales bajo los efectos de sustancias tóxicas como el alcohol, porque los efectos que tiene esta sustancia en las habilidades físicas y cognitivas de los individuos, altera la capacidad de reaccionar ante situaciones al frente del volante que requieren toda la atención.

La sanción económica por conducir bajo los efectos del alcohol puede llegar a ascen-

der hasta los 40 mil pesos en algunos estados del país, además de la retención física del infractor en el Centro de Sanciones Administrativas y de Integración Social, conocido como "Torito", para la Ciudad de México, más la remisión al

corralón del vehículo que se condujo bajo los efectos del alcohol.

Resulta que aún los conductores se pueden amparar de la pena física a través de un recurso legal y posteriormente un juicio cívico, sin embargo, el castigo monetario tendrá que ser solventado.

Aunque, existen medios digitales como la app Waze para localizar los operativos sorpresa del alcoholímetro y se maneje por vialidades alternas, la responsabilidad social y moral de conducir bajo los efectos del alcohol es inapelable a la persona, debido a que las probabilidades de provocar un accidente que pueda derivar en la muerte o invalidez permanente de una persona son altas.

Jessica Paredes refirió que, de manera adicional, la FISAC continuará con un trabajo intenso para promover campañas que prevengan el uso nocivo del alcohol en adultos.

Asimismo, que concienticen a los comercios para evitar la venta o suministro de alcohol a menores de edad, no sólo porque está prohibido (tal como lo establece la Ley General de Salud en México), sino por los potenciales daños a su pleno desarrollo.

La FISAC, recientemente publicó la segunda edición del libro *El trago estándar en México: Una herramienta para la prevención del uso nocivo del alcohol*, el cual reúne la evidencia disponible sobre el consumo de alcohol, así como de lineamientos de salud mencionados por las autoridades en México, por lo que se convierte en un aliado de la moderación al proporcionar una herramienta imprescindible para los profesionales dedicados a prevenir su uso nocivo.

Con herramientas como el trago estándar, se continúa con la labor de contribuir a la prevención del uso nocivo del alcohol en México, con el propósito de educar a la población sobre la importancia de desarrollar estilos de vida saludables, para que tomen decisiones responsables en torno al consumo de alcohol.

**Independientemente de su graduación, al servirse en el recipiente que le corresponde, todas las bebidas contienen la misma cantidad de alcohol**



*“Este programa de alcoholimetría continúa sensibilizando y educando sobre no combinar alcohol y volante”*

**JESSICA PAREDES**  
FUNDACIÓN DE INVESTIGACIONES SOCIALES A.C



**El número** de tragos que se pueden consumir, depende de la edad y sexo

