

• Genera complicaciones en su hígado y sangre

# MUJERES NO DEBEN EXCEDER DOS BEBIDAS ALCOHÓLICAS AL DÍA

• La medida para los hombres es de tres al día

EFRÉN LÓPEZ MADRIGAL  
elopez@prensalibre.co.cr  
Foto: Diana Méndez.

**L**as bebidas alcohólicas en algunas naciones son consumidas a diario, ya sea en el almuerzo o en una cena, sin embargo en países donde no hay una cultura social similar se da un exceso de consumo.

Según la Asociación Canadiense de Educación del Alcohol, existe una medida permitida para que no exista un riesgo en la salud sin importar si son hombres o mujeres.

“Esta asociación recomienda que las mujeres no se deben exceder de dos bebidas alcohólicas por día y en el caso de los varones tres bebidas, basando la medida en una población saludable” comentó Gerardo Tálamo, psicólogo y asesor científico de Cerveceros Latinoamericanos.

En el caso de salidas sociales, las mujeres pueden consumir tres por ocasión y los hombres cuatro, esto para evitar un daño serio en el hígado.

El especialista aseguró que el consumo excesivo de bebidas alcohólicas influye en la adicción que experimente la persona en determinado tiempo, si se abusa del consumo el individuo puede terminar necesitando la bebida para sentirse bien.

Además, se recomienda dejar de consumir alcohol durante una semana para desintoxicar el cuerpo y que tenga mejor funcionamiento.

En el caso de los menores de edad, estos no deben consumir nada de alcohol por varias razones, debido que su cuerpo tiene menos agua y menos enzimas en su hígado, por lo que tendrán más alcohol en su sangre y eso impide un adecuado desarrollo de su cerebro.



Las mujeres no deben exceder de dos bebidas alcohólicas por día.



Los consumidores deben tomar licor pensando en cantidad, velocidad y frecuencia, ya que se debe pensar en la cantidad de licor que se toma, cuánto dura entre las bebidas y los días que se toma licor.



“Lo más importante es que la gente aprenda a tomar y olvide que esas medidas de los 2 a 3 vasos de licor son acumulativos”, Gerardo Tálamo, asesor científico de Cerveceros de Latinoamérica.