



TOMA EL **CONTROL** DE TU NOCHE

TALLER FORMATIVO PARA PROFESIONALES DE HOSTELERÍA Y OCIO NOCTURNO

LECCIÓN 5: LA UNIDAD DE BEBIDA ESTÁNDAR Y LA TASA DE ALCOHOLEMIA

ELABORADO POR:  **CONTROLACLUB**
www.controlaclub.org

LECCIÓN 5: LA UNIDAD DE BEBIDA ESTÁNDAR Y LA TASA DE ALCOHOLEMIA

CUESTIONARIO COMPLETADO

Tu nota: 0%

[Ver cuestionario](#)

Una forma de estar advertidos de los riesgos que podemos correr durante el consumo de alcohol es conocer la tasa de alcoholemia para valorar qué cantidad de alcohol, según diversos factores, podemos tolerar y qué efectos pueden aparecer. Para ello, hay una medida estandarizada que nos permite saber los gramos de alcohol que ingerimos según la consumición que tomamos.

LA UNIDAD DE BEBIDA ESTANDAR (UBE)

Una forma de evaluar tipo de consumo que llevan a cabo los clientes en los establecimientos hosteleros basándose en la cantidad de alcohol que se ingiere es la Unidad de Bebida Estándar (UBE), a través de la cual, de un modo fácil y rápido, es posible calcular los gramos de alcohol que contienen las consumiciones ingeridas por los clientes. Cada UBE equivale a 10 gramos de alcohol puro. A continuación, se presentan las principales consumiciones alcohólicas con su equivalencia en UBE's.

CANTIDAD DE ALCOHOL	UBE's
Caña de cerveza (200 cc)	1
Tercio de cerveza	1,5
Litro de cerveza	4,5
Copa de vino/cava (100 cc)	1
Botella de vino	10
Copa (whisky, coñac, vermut...)	2
Carajillo	1
Botella (whisky, coñac...)	30

Cubatas	2
---------	---

El género y la periodicidad también son importantes para determinar el tipo de consumo que se lleva a cabo. Seguidamente, se expresa el tipo de consumo en base a las UBE's ingeridas por sexo y día/semana.

	HOMBRES		MUJERES	
	Día	Semana	Día	Semana
Consumo ligero	1 a 2 UBE's	7 a 14 UBE's	1 UBE	1 a 6 UBE's
Consumo moderado	2 a 4 UBE's	14 a 27 UBE's	1 a 2 UBE's	7 a 16 UBE's
Consumo de riesgo	5 UBE's o más	28 UBE's o más	3 UBE's o más	17 UBE's o más

LA TASA DE ALCOHOLEMIA

La alcoholemia es la cantidad de alcohol metabolizado por el organismo, es decir, la cantidad de alcohol ingerido que ha pasado a la sangre. Hay una fórmula para calcular la tasa de alcoholemia, relacionando los gramos de alcohol absoluto ingeridos y el peso.

$$\text{Alcoholemia (gr./l)} = \frac{\text{Gramos de alcohol absoluto ingeridos}}{\text{Peso (kg)} \times 0,7 \text{ (hombres o } 0,6 \text{ (mujeres))}}$$

Para calcular los gramos de alcohol absoluto ingerido fácilmente, se cuentan las consumiciones tomadas y se efectúa su equivalencia en UBE's. La tasa de alcoholemia adquiere su punto máximo aproximadamente una hora después de haber llevado a cabo la ingestión.

Dependiendo del grado de alcoholemia se podrán observar unos efectos distintos, y podemos clasificar la borrachera en distintas fases:

ALCOHOLEMIA	EFFECTOS	FASE
0'15-0'5 gr./l	Disminuyen los reflejos y la capacidad para apreciar las distancias, euforia, desinhibición y perturbaciones leves de la conducta.	Borrachera leve
0'5-1 gr./l	Cansancio, fatiga, pérdida de la agudeza visual e inician los trastornos psicomotores (coordinación de los movimientos).	Borrachera moderada
1-1,5 gr./l	Embriaguez. Confusión, desorientación e incoordinación. Deterioro del rendimiento psicomotor. Puede aparecer agresividad.	Borrachera intensa
1,5-2 gr./l	Deterioro grave del rendimiento psicomotor, reducción grave de la agudeza visual y total falta de coordinación de los movimientos.	Borrachera muy intensa
2-3 gr./l	Deterioro muy grave del rendimiento psicomotor, visión muy borrosa e incoordinación grave.	Borrachera completa
A partir de 3-4 gr./l	Estado de coma etílico.	Inconsciencia

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALCOHOLEMIA

Los efectos relacionados con la cantidad de alcohol ingerido, su graduación, el peso y el sexo del individuo pueden estar modulados por diferentes variables que se relacionan con el modo en que el alcohol afecta al organismo.

- La alimentación: La ingestión de alimentos dificulta la absorción del alcohol por parte del organismo, así que obstaculiza la intoxicación. Influye tanto la cantidad como el tipo de alimento. Por ejemplo, los alimentos grasos son los que más dificultan la asimilación del alcohol.
- Los medicamentos: La toma de medicamentos no es compatible con la ingesta de alcohol, ya que los primeros pueden potenciar los efectos tóxicos del alcohol y por tanto generar consecuencias más graves para el organismo.
- La rapidez de la ingesta: Ante la misma cantidad de alcohol, la rapidez en que se consume puede atenuar o potenciar los efectos. Cuanto más rápido se bebe, más fácil se puede llegar al estado de intoxicación; por tanto, el consumo espaciado de alcohol es una medida preventiva para controlar la alcoholemia.
- La edad: Los menores de 25 años son más vulnerables al alcohol, ya que el organismo está todavía en proceso de maduración.

- La combinación de alcohol con bebidas carbónicas (tónica, Coca Cola, etc.) favorecen la intoxicación, acelerando la asimilación del alcohol.
- La fatiga, la emotividad, la angustia, el embarazo o la menstruación también influyen en el efecto del alcohol sobre el organismo, potenciando el nivel de alcoholemia.