



¿Se le puso la cara roja, se quiere tirar a la piscina con ropa, habla raro?

## Diga un trabalenguas sin repetir ni equivocarse: neurólogos entregan señales para evitar que se pierda el control con el pisco sour

**“Lo primero es la desinhibición, que es muchas veces una de las razones que uno busca con el consumo de alcohol”, dice el neurólogo Luis Espinoza.**

MARCELO POBLETE

Los ocho pisco sour de tamaño catedral, de 330 ml informados en una pericia realizada por la PDI, que el exsubsecretario, Manuel Monsalve, había pedido junto a su acompañante en el restorán peruano Ají Seco Místico son una verdadera barbaridad etílica que puede hacer perder el control de quienes lo beben. Ambos dicen no recordar lo que ocurrió esa noche, pero se investigan delitos graves por parte de la exautoridad. Más allá de este caso, hay evidencia científica que los efectos del alcohol en exceso, incluso, provocan lagunas mentales, por lo que es mejor evitar llegar a ese límite. Para disfrutar de un buen pisco sour es necesario tener en cuenta algunos aspectos, como cuáles son las primeras señales que nos entrega el organismo para darse cuenta que se bebe en exceso.

### 1. Repita un trabalenguas.

“Lo primero es la desinhibición, que es muchas veces una de las razones que uno busca con el consumo de alcohol”, dice el neurólogo Luis Espinoza, de la clínica RedSalud. “Puede haber una inadecuación a la situación social o emitir comentarios desafortunados”, advierte. Lo segundo, agrega, “es la alteración del habla, hay mayor dificultad en la articulación de las palabras, lentitud”, dice el neurólogo. Para chequear que no se entra agua al bote, haga esto: repita tres veces un trabalenguas. Por ejemplo, “Juanito tuvo un tubo, el tubo que tuvo se le quebró. Para recuperar el tubo que tuvo, tuvo que comprar un tubo igual al tubo que tuvo”. Si le cuesta, pida la cuenta y váyase.

**2. Si se puso como jaiba, alerta.** Como existe el cerebro y el cerebelo, “el cerebelo es más sensible al alcohol y tiene que ver con la coordinación”. “Por eso hay caminar bamboleante y hay torpeza en los movimientos”, explica. Y como también el alcohol presente en el pisco sour (como en todos los tragos) tiene un efecto vasodilatador, cuando se vaya a mirar al espejo “sus ojos o cara estarán rojas y sentirá calor”. Por eso mírese a



ELISA VERDEJO

Repita: “Juanito tuvo un tubo, el tubo que tuvo se le quebró. Para recuperar el tubo que tuvo, tuvo que comprar un tubo igual al tubo que tuvo”. Si le cuesta, pida la cuenta y váyase.

un espejo o a la cámara del celular, hasta se puede sacar una selfie y si se ve rojo como jaiba, váyase a la cama directo a dormir.

**3. ¿Estaba hablando como loro y le bajó el sueño?.** Evelyn Benavides, neuróloga y académica de la Facultad de Medicina de la UDP, explica que los efectos del alcohol varían considerablemente entre las personas, incluso con cantidades similares de consumo. “Hay quienes, con una cantidad bastante baja de alcohol, ya experimentan alteraciones en la función motora, la

memoria o el habla. Mientras tanto, otros pueden consumir más y presentar efectos mínimos”, señala. El impacto del alcohol en el cerebro está relacionado con la forma en que afecta la comunicación entre grupos neuronales. “El alcohol disminuye la conexión de diferentes grupos neuronales, y esto es lo que genera síntomas como el habla traposa, la sensación de sueño o la poca coordinación”, detalla la experta. Más de cinco bostezos en menos de dos minutos es la señal de que debe partir. O diga su número

ro de Rut en voz alta, su patente, la fecha de nacimiento de su padre. Si las tiene olvidadas, es hora de abandonar la mesa con dignidad.

**4. ¿Se quiere tirar con ropa a la piscina? Danger, danger, cuidado.** La doctora Benavides menciona que estas alteraciones también influyen en la capacidad para tomar decisiones, por lo que recomienda moderar el consumo. “Lo ideal es mantener un consumo de alcohol moderado, que no interfiera de forma significativa con las funciones cerebrales”, explica. Si su cabeza le está ordenando hacer tres locuras en menos de 10 minutos, pida ayuda, porque ya llegó al límite. Y se podría arrepentir de lo que haga a la mañana siguiente.

**Recomendaciones: beba agua.** La doctora Eliana Reyes, nutrióloga y directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes, dice que es fundamental tomar agua para atenuar en algo los efectos de tragos como el pisco sour, “porque el alcohol también produce deshidratación. Por eso que es bueno que la persona se vaya hidratando, alternar un trago de alcohol por uno de agua”.

**Tome Lento y coma antes.** Beber de manera lenta permite al cuerpo metabolizarlo gradualmente, lo que evita que se acumule en la sangre y reduciendo el riesgo de embriaguez. “Tomar lento, con calma, disfrutar el trago, alternar con bebidas no alcohólicas, también sirven. No sollo tomar para la sed, sino tomar un trago para disfrutarlo”, propone Reyes. “Siempre hay que consumir alcohol con el estómago lleno”, sugiere la nutrióloga, ya que estómago vacío “puede irritarse si es que tiene muchos grados alcohólicos la bebida y si el estómago tiene comida retrasa el vaciamiento y la absorción del alcohol”, argumenta. Sobre los alimentos para acompañar, es mejor los que tienen aceite, “porque la grasa retrasa el vaciamiento gástrico, por lo tanto, también va a retrasar la acción del alcohol, pero no hay ningún alimento que contrarreste los efectos del alcohol, solo retrasa el efecto”.

**Omega-3.** El doctor Christian Andrade, nutriólogo de Clínica Indisa resalta la importancia de ciertos alimentos. “El omega-3, presente en el salmón, las grasas saludables como la palta y los alimentos ricos en fibra, como el pan o el arroz integral, pueden reducir o ralentizar la absorción del alcohol”, explica. Estas medidas, junto con una moderación consciente, agrega, son clave para minimizar los efectos adversos del alcohol y mantener el equilibrio metabólico.