

ULISES AMORES CARRILLO

# DESPUÉS DEL PRIMER SORBO

El viaje del alcohol por tu cuerpo,  
desde una cerveza hasta la dependencia

*Entender lo que ocurre  
es el primer paso  
para elegir lo que viene.*



LIBERAMENTE SÍ

[www.liberamentesi.com](http://www.liberamentesi.com)

## CAPÍTULO 1

# EL PRIMER SORBO

---

### DESPUÉS DEL PRIMER SORBO

#### Una cerveza sobre la mesa

Ulises levanta el vaso y bebe el primer sorbo. No ocurre nada espectacular. No siente dolor ni escucha ninguna señal de alarma. Puede continuar conversando, mirando la pantalla del teléfono o pensando en cualquier otra cosa. Desde fuera, beber una cerveza parece un acto sencillo y cotidiano. Dentro de su cuerpo, sin embargo, acaba de comenzar un recorrido.

La cerveza desciende por el esófago y llega al estómago. Con ella viajan agua, compuestos que aportan sabor, pequeñas cantidades de nutrientes y una molécula que será especialmente importante durante las próximas horas: el etanol. El alcohol presente en las bebidas alcohólicas es etanol, una sustancia psicoactiva y tóxica con capacidad de producir dependencia. Ninguna de esas características puede verse al mirar el vaso.

Esa aparente normalidad introduce una de las paradojas que acompañará todo este libro: una bebida puede formar parte de una comida, una celebración o una conversación y, al mismo tiempo, contener una sustancia capaz de modificar el funcionamiento del organismo. Por ahora no necesitamos adelantarnos a lo que podría ocurrir después de meses o años de consumo. Sigamos solamente ese primer sorbo.

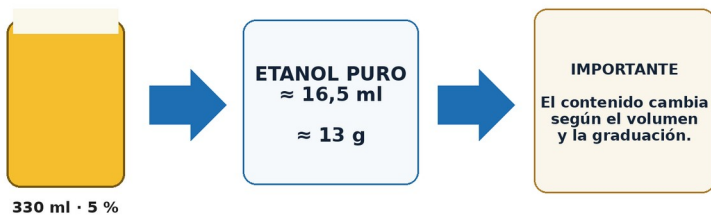
#### ¿Qué acaba de beber realmente Ulises?

Para seguir el recorrido necesitamos una referencia. Imaginemos que Ulises está bebiendo una cerveza de 330

mililitros con 5 % de alcohol por volumen. Eso no significa que el vaso contenga 330 mililitros de alcohol: aproximadamente el 5 % de su volumen corresponde a etanol. En este ejemplo, 330 ml de cerveza al 5 % contienen unos 16,5 ml de etanol puro y, considerando su densidad, aproximadamente 13 gramos de alcohol.

Esta cifra nos servirá como modelo didáctico durante el libro, pero no significa que «una cerveza» contenga siempre la misma cantidad de alcohol. Cambiar el tamaño del envase o la graduación cambia también la dosis. Una botella pequeña y una lata grande no son equivalentes simplemente porque ambas sean cerveza; tampoco lo son una cerveza de 4 % y otra de 8 %. Por eso, cuando hablamos de los efectos del alcohol sobre el cuerpo, importa cuánto etanol entra realmente al organismo y con qué rapidez lo hace.

**FIGURA 1.1 · ¿CUÁNTO ALCOHOL HAY EN ESTA CERVEZA?**

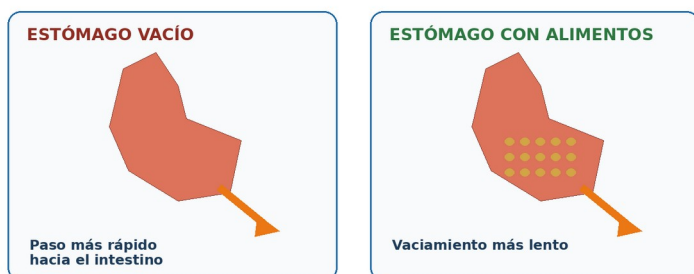


## Del vaso al estómago

El etanol tiene una característica que diferencia su recorrido del de muchos componentes de los alimentos: no necesita una digestión compleja antes de poder ser absorbido. No tiene que esperar a ser descompuesto como ocurre con proteínas, grasas o carbohidratos complejos. Cuando llega al aparato gastrointestinal puede comenzar a atravesar tejidos y pasar hacia la circulación.

Una parte de la absorción puede producirse en el estómago, pero este no será la principal puerta de entrada. El estómago funciona también como una estación de paso: su contenido avanza hacia el intestino delgado y la velocidad con que lo hace puede cambiar según las circunstancias. Si Ulises bebe con el estómago vacío, el contenido puede alcanzar más rápidamente el intestino y favorecer una absorción más rápida. Si ha comido, el vaciamiento gástrico suele ser más lento y el aumento de la concentración de alcohol en sangre puede ser más gradual. Comer no neutraliza el alcohol; puede modificar la velocidad con que se absorbe, pero no hace desaparecer el etanol ingerido.

**FIGURA 1.2 · ESTÓMAGO VACÍO Y ESTÓMAGO CON ALIMENTOS**



## La gran puerta de entrada

El contenido del estómago comienza a pasar hacia el intestino delgado y allí cambia el escenario. Su gran superficie facilita que una proporción importante del etanol atraviese la pared intestinal y entre en la circulación. En ese momento la cerveza y el alcohol que contenía empiezan a seguir destinos distintos: la bebida permanece dentro del aparato digestivo mientras sus componentes continúan diferentes recorridos; el etanol absorbido, en cambio, ya puede viajar con la sangre.

Podemos imaginar este momento como una frontera. Antes de atravesar la pared gastrointestinal, el etanol estaba dentro del tubo digestivo; después de atravesarla, forma parte temporalmente del medio interno del organismo. Ulises no puede identificar ese instante. No existe una sensación especial que le anuncie que el alcohol acaba de entrar en su sangre. La fisiología no necesita que él sea consciente de ella para continuar.

## La misma cerveza, dos cuerpos diferentes

Sería tentador dibujar una línea de tiempo exacta: minuto uno ocurre esto, minuto tres aquello y minuto cinco el alcohol llega al cerebro. El cuerpo no funciona con esa precisión universal. La concentración de alcohol que finalmente alcanza la sangre depende de cuánto se bebe, de la graduación, de la rapidez del consumo, de la presencia de alimentos, de la absorción, de la distribución por el agua corporal, de la composición corporal y de diferencias metabólicas y genéticas.

Por eso dos personas pueden beber una cerveza aparentemente idéntica y no experimentar exactamente la misma exposición ni los mismos efectos. Incluso una misma persona puede responder de manera diferente en dos ocasiones. Nuestro intervalo de «0 a 10 minutos» es, por tanto, una ventana narrativa que permite observar el comienzo del proceso; no es un cronómetro fisiológico. Durante esos primeros minutos, distintos procesos comienzan y se superponen.

## La sangre abre muchos caminos

Una vez absorbido, el etanol comienza a distribuirse a través de la circulación y del agua presente en el organismo. Pero hay un órgano que ocupa una posición privilegiada en

este recorrido: el hígado. La sangre procedente del aparato gastrointestinal alcanza el hígado a través de la circulación portal. Allí comienza una de las tareas centrales que acompañará a Ulises durante las próximas horas: transformar el alcohol.

Eso no significa que todo el etanol desaparezca en su primera llegada al hígado. Mientras una fracción comienza a ser metabolizada, otra continúa circulando y puede alcanzar diferentes tejidos, entre ellos el cerebro. Por eso sería incorrecto imaginar el recorrido como una fila perfectamente ordenada —estómago, hígado y después cerebro—. El organismo funciona simultáneamente: mientras continúa la absorción intestinal, el hígado puede estar metabolizando alcohol y el etanol que permanece en circulación puede distribuirse hacia otros órganos.

**DESPUÉS DEL PRIMER SORBO**

# **EL VIAJE ESTÁ A PUNTO DE CAMBIAR DE ESCENARIO**

Mientras una parte del etanol comienza a ser transformada por el hígado, otra continúa circulando. El organismo no trabaja en una fila perfectamente ordenada: absorción, metabolismo y distribución pueden ocurrir al mismo tiempo.

*Una parte del etanol continúa circulando y puede alcanzar distintos tejidos, entre ellos el cerebro.*

Y ahí aparece una pregunta que cambia el sentido del recorrido: ¿qué hace el alcohol cuando entra en una conversación neuronal?

**El capítulo siguiente comienza en el cerebro.**

*La lectura gratuita termina aquí. El viaje completo, no.*

# ¿QUIERES SABER QUÉ VIENE DESPUÉS DEL PRIMER SORBO?

El recorrido continúa por el cerebro, la repetición,  
la tolerancia, la dependencia y, finalmente, una  
forma práctica de volver a elegir mediante el  
Método O-C-T-I.

**QUIERO CONTINUAR LEYENDO**

**LIBERAMENTE SÍ**

[www.liberamentesi.com](http://www.liberamentesi.com)

**CONOCIMIENTO · CONSCIENCIA · LIBERTAD**