

## Celebraciones Nacionales

### Observancias mensuales de Abril:

Concienciación del alcoholismo  
Concienciación del Autismo  
Prevención de Abuso de los Niños  
Concienciación Nacional de la Enfermedad de Parkinson

### Semana del 1 al 7 de Abril

Semana de la Seguridad de los Medicamentos

### Semana del 12-18 de Abril

Semana Nacional del Voluntariado

### Semana del 19-25 de Abril

Semana de la Educación Nacional del Medio Ambiente

### Semana del Abril 26-May 2

Semana de La Concienciación de La Calidad del Aire

**Abril 5:** Domingo de Ramos

**Abril 4-11:** Pascua

## Que es EAP?

El Programa de Asistencia para los Empleados (Employee Assistance Program - EAP en inglés) es un servicio GRATUITO Y CONFIDENCIAL que puede ayudar a usted y a los miembros de su familia elegibles con CUALQUI.

Los empleados y sus familiares pueden llamar a Cascade las 24 horas al día, siete días a la semana. Lo podemos ayudar!

Llame a Cascade para hacer una cita en persona o para obtener los recursos que usted necesita. Para más informes, por favor llámenos a:

800.433.2320

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



## En esta edición

Que es la EAP **P.1**

Cuenta con Estos Factores Cuando Bebas Alcohol **P.1**

Receta de Ensalada de Garbanzo con Cilantro y Lima **P.2**

## Cuenta con Estos Factores Cuando Bebas Alcohol

Si bebes, lo más probable es que quieras beber responsablemente y razonablemente. Pero ¿cuáles son los factores que pueden ayudarte a controlarte y mantenerte confiado en tu contenido de alcohol en la sangre--y por lo tanto, tus facultades mentales -- así que no te avergüences de ti o, peor aún, causar daño a ti mismo o a otras personas?

Según los Institutos Nacionales de Salud y la Asociación Médica Americana, cerca de una docena de variables entran en la mezcla: peso; cantidad de músculos o grasa; género; edad; otros productos químicos en las bebidas; velocidad de beber; alimentos en el estómago; historia de tu beber; tolerancia al alcohol; otras drogas en tu sistema; estado general de salud; y estado emocional. Alcohol (etanol) es absorbido en el tracto gastrointestinal generalmente dentro de 30 a 60 minutos después de la ingestión. El estómago absorbe cerca del 20 por ciento, el resto es absorbido en el intestino. Aproximadamente el 10 por ciento del alcohol se elimina del cuerpo por los riñones y los pulmones. La cantidad de alcohol exhalado por los pulmones se usa para hacer una estimación justa de la concentración del alcohol en la sangre.

Para la mayoría de las personas, la intoxicación ocurre después de dos a tres bebidas (copas). Una bebida normal es de 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino o 1.5 onzas alcohol de 80% de prueba de licor. El metabolismo de tu cuerpo procesa aproximadamente un promedio de una copa por hora.

### Peso corporal

El Alcohol es una molécula pequeña, soluble en agua que se distribuye en el agua del cuerpo. Es un antidepresivo que inhibe las respuestas del sistema nervioso central. En pequeñas cantidades, se pueden afectar tu coordinación y la capacidad de pensar. En grandes cantidades en un corto periodo de tiempo, puede ser fatal. Cantidades excesivas durante un período prolongado pueden causar daños en el hígado.

La magnitud del efecto del alcohol sobre el sistema nervioso central depende de cuánto

está en tu sangre y cuánta sangre tienes: una relación. Dos de los principales factores determinantes son el peso corporal y la cantidad de agua en el cuerpo. Las mujeres tienen menos agua corporal que los hombres de peso corporal similar, así que una mujer tiende a tener un mayor nivel de alcohol en sangre que un hombre del mismo peso después de beber la misma cantidad de alcohol. Como una persona envejece, el agua corporal generalmente disminuye y aumenta la grasa corporal, así que los niveles de alcohol en la sangre suben más fácilmente.

Generalmente, el menor peso de tu cuerpo, la menos sangre y agua tendrás. Entonces, personas más pequeñas tendrán usualmente un más gran porcentaje de alcohol en su sangre si toman una cantidad idéntica a la que toma una persona más pesada.

### Hombres y Mujeres

Los hombres generalmente pueden beber más alcohol que las mujeres del mismo tamaño antes de que muestren los efectos del alcohol. Sin embargo, muchos estudios en los últimos 10 años, han demostrado que los cuerpos de las mujeres tienden a deshacerse del alcohol alrededor del 10 por ciento más rápido que los cuerpos de los hombres.

El cuerpo de una mujer también absorbe y metaboliza el alcohol de manera diferente a la de un hombre, según los Institutos Nacionales de Salud. Las mujeres tienen mayores niveles de alcohol en sangre después de consumir la misma cantidad de alcohol que los hombres. Las mujeres también son más susceptibles a la enfermedad hepática alcohólica, el daño del músculo cardíaco y daño cerebral. Las mujeres son más afectadas debido a sus bajos niveles de agua en el cuerpo y porque el estómago enzima ADH, que metaboliza el alcohol, no es tan activa.

Continúa en la página 2



CASCADE CENTERS  
INCORPORATED



## Receta de Ensalada de Garbanzo con Cilantro y Lima

### Ingredientes:

Un bote de 15-onzas de garbanzos, desaguados y enjuagados  
2 tazas de espinacas  
¼ taza de cebolla dulce, machacada finamente  
Jugo de 1.5 limas  
3/4 taza de cilantro fresco  
½ tsp (cucharada pequeña (o a su gusto) azúcar, miel, u otro endulzante  
2 cucharadas pequeñas de mostaza Dijon  
1 diente de ajo  
1 cucharada pequeña de aceite extra virgen de oliva  
½ cucharada pequeña de comino molido  
½ cucharada pequeña de sal kosher + pimienta molida

### Direcciones/Instrucciones:

En un robot multiusos de cocina, añada la espinaca y pulse unas pocas veces hasta que esté picada muy pequeña. Añada la espinaca ya procesada, los garbanzos desaguados, y la cebolla ya machacada en un tazón o sopero grande.

En el multiusos (no hay necesidad de lavar el tazón), añada el jugo de lima, cilantro, mostaza, azúcar, ajo, comino y aceite. Procéselo hasta que esté suave, raspando los lados del tazón como sea necesario.

Vierta el aderezo encima de la mezcla de espinaca y garbanzos y revuelva bien. Añada la sal y pimienta al gusto. Deje que descansar por aproximadamente 10 minutos para dejar que los sabores se desarrollen sirva sobre un lecho de granos, como arroz integral. Sirve 1-2

Continuado de la página 1

### Edad

Puesto que las personas generalmente tienen un cociente más alto de grasa en músculo como envejecen, se vuelven menos capaces de mantener relaciones tolerables de alcohol en la sangre como jóvenes del mismo peso. (Las mujeres y las personas mayores que mantienen un porcentaje más alto que el promedio de músculo al envejecer tendrán una mayor habilidad de mantener un nivel más bajo en su sangre.)

### Otros productos químicos en el agua

El agua en el vino o la cerveza proporciona un pequeño amortiguador extra para el alcohol sobre un simple trago de licor. Así que una persona puede sentir los efectos de la cerveza o el vino un poco menos. El dióxido de carbono en champagne, sin embargo, aumenta la medida de absorción de alcohol que causa un efecto más rápido.

### Rapidez/Tiempo Tomand

Debido a que el cuerpo generalmente metaboliza aproximadamente una media onza de alcohol puro cada hora, esto es que la tasa a la que las personas pueden beber generalmente para mantenerse estable el nivel de alcohol en su sistema. Una cerveza o un trago de alcohol o un vaso de vino son equivalentes a media onza de puro alcohol. El ajuste del metabolismo varía para cada uno, así que debes de cuidadosamente checar tu propio funcionamiento mental cuando bebas para verificar tu propio metabolismo.

### Comida en el estomago

Si comes una comida normal antes de beber, la absorción del alcohol será considerablemente disminuida – tanto como un 10 por ciento a un 50 por ciento inicialmente. Pero este efecto es temporal. El tipo de comida consumida es también un factor en la disminución de la absorción del alcohol. The type of food consumed is also is a factor in slowing the absorption of alcohol. La más grasa en la comida, el más tiempo tomará el estómago para procesar la comida y lo más lenta será la absorción del alcohol.

### Historial del beber, tolerancia

Los cuerpos de usuario crónicos han frecuentemente alcanzado una tasa metabólica más alta para el alcohol, así que su sistema puede purgar el alcohol a una tasa mucho mayor que los que beben casualmente. Además, los órganos de los usuarios crónicos algunas veces desarrollan menos sensibilidad al alcohol, así que los actuales efectos del mismo nivel de alcohol en la sangre para ellos serían menores que para el usuario casual. Pero los efectos destructivos del alcohol en el hígado y otras partes del cuerpo del usuario crónico pueden ser catastróficos al paso del tiempo.

### Medicamentos

El Alcohol reacciona negativamente con más de 150 medicamentos, de acuerdo con la National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information. Ejemplos comunes incluyen la mayoría de los barbitúricos, antibióticos, diluyentes de sangre y anticonvulsivos (medicamentos contra un ataque). Algunas drogas, como la aspirina, pueden disminuir o rebajar la absorción del alcohol del estómago, causando niveles de sangre más altos. Pregúntale a tu doctor antes de beber alcohol con cualquier medicamento.

### Salud física y emocional

La gente que está fatigad o con mucha tensión usualmente tendrá una reacción más fuerte al alcohol, posiblemente sintiéndose más deprimidos o alguna otra reacción exagerada en respuesta a niveles normales de alcohol. Debido a que los efectos del alcohol son usualmente sutiles primeramente, puedes no reconocer que tu propio reconocimiento y reacción estén comprometidos, dicen los expertos.

### Ejemplos de equivalencias de un trago

Lo dosis promedio de alcohol es equivalente a media onza de puro alcohol y a veces se llama un “equivalente a un trago.”

12 onzas de cerveza del 4% equivalen a 0.48 de onza de puro alcohol

5 onzas de alcohol de vino de 10% equivalen a 0.50 onza de puro alcohol

1.25 onzas de vodka de 40% (80 prueba) equivalen a 0.50 onza de puro alcohol

1.25 onzas de alcohol de whiskey de 43% alcohol (86 prueba) equivalen a 0.52 onzas de puro alcohol.

Fuente: Indiana Prevention Resource Center

Krames Staywell

Póngase en contacto con nosotros en Facebook, Twitter o LinkedIn para obtener sugerencias e informes sobre asuntos de trabajo. Visite nuestro canal de YouTube para participar en webinars (presentaciones en línea) útiles sobre una variedad de temas.

