

COMENTARIO ECONÓMICO DEL DÍA

Mayo 29 de 2023

Página
1

Trago estándar en Colombia: una herramienta para la prevención del consumo nocivo de alcohol

Uno de los ejes principales del Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026 (PND) es el de Seguridad Humana y Justicia Social. Un componente que encierra todo lo que concierne a la garantía plena de los derechos a la educación, la salud y el agua, las libertades sociales, la protección integral a la vida. Todos elementos fundamentales para garantizar el desarrollo, bienestar y calidad de vida del ser humano. Dentro de este gran componente una de las acciones priorizadas es la propensión hacia un sistema de salud basado en un modelo preventivo y predictivo. En ese sentido, atendiendo a las directrices del PND, una política de salud integral debe tener en cuenta la promoción de hábitos de vida saludable y el diseño e implementación de herramientas de prevención contra riesgos en salud.

Uno de los mayores riesgos en salud que ha identificado la OMS, sobre todo en relación con la población juvenil, es las vulnerabilidades asociadas al consumo de sustancias psicoactivas, el consumo temprano de bebidas alcohólicas y en general el uso nocivo de alcohol.

En términos de prevención en estas dimensiones, en particular en lo que se refiere al consumo de bebidas alcohólicas, se ha avanzado mucho en Colombia. La colaboración entre sector público y privado ha sentado las bases de políticas efectivas contra consumo de menores de edad, mujeres en

estado de embarazo, cero tolerancias a conducir bajo los efectos del alcohol, entre otras. *En este Comentario Económico del Día*, y en el marco de las recomendaciones del PND, exploramos la medida de trago estándar (TE) que, como se verá en los siguientes apartados, es una unidad de medida uniforme que permite establecer qué cantidad de cada bebida alcohólica debe consumir una persona de forma responsable, es decir sin llegar a efectos que puedan ser nocivos para su salud y su entorno. Debido a que cada tipo de licor, bebida fermentada o destilada presenta un contenido diferente de grados de alcohol, no es posible generalizar la cantidad de tragos ni la medida para todos los países, pues el cálculo debe incluir, características culturales, biológicas y geográficas de los territorios. En esta publicación se aclara el concepto de trago estándar y su valor en tres frentes: realizar estudios de hábitos de consumo, lineamientos para política pública y prevención del uso nocivo de alcohol.

Contexto del consumo de alcohol en el país

Para empezar, vale la pena entender el contexto de consumo de alcohol en Colombia. Como se indicó en el estudio “Estrategias para incentivar el consumo responsable de licores en Colombia y acompañamiento a la industria” que adelantó ANIF (Centro

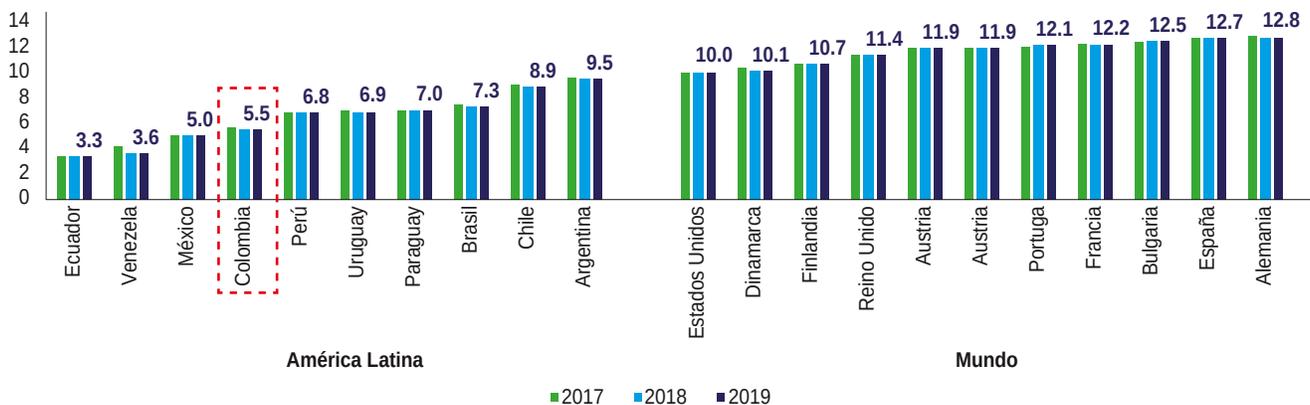
de Estudios Económicos), el consumo de alcohol en Colombia, medido como la ingesta de alcohol puro per cápita, es bajo si se le compara con el promedio mundial y el registrado en varios países en la región. Colombia presentó en 2019 un consumo de 5.5 litros por persona en el año, tan solo superando a Ecuador, Venezuela y México, ver Gráfico 1. Por su parte, la Encuesta Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas (ENCSPSA), realizada por última vez en 2019, identificó que en promedio la edad en la que se inicia el consumo de alcohol en el país es de 17.4 años, edad que no se aleja mucho de la edad permitida en Colombia para el expendido de alcohol (18 años). No obstante, el análisis de las características sociodemográficas de la población permite identificar problemáticas que van más allá del consumo per cápita y la edad.

Para el análisis de las características sociodemográficas se debe partir por distinguir entre consumo nocivo y consumo per se de alcohol. Siendo así, según la Organización Mundial de la Salud en su informe de Estrategia mundial para reducir el uso nocivo de alcohol (2010), el consumo nocivo “es una

noción amplia que abarca el consumo de alcohol que provoca efectos sanitarios y sociales perjudiciales para el bebedor, para quienes lo rodean y para la sociedad en general, así como las pautas de consumo de alcohol asociadas a un mayor riesgo de resultados sanitarios perjudiciales”. Además, “el uso nocivo del alcohol compromete tanto el desarrollo individual como el social, y puede arruinar la vida del bebedor, devastar a su familia y desgarrar la urdimbre de la comunidad” (OMS, 2010).

Por su parte, el Ministerio de Salud lo define como el consumo que provoca efectos sobre la salud y efectos sociales perjudiciales para la persona que lo consume y quienes lo rodean (MinSalud, 2015). Vale la pena resaltar que, según esta misma entidad, está determinado por el volumen de alcohol consumido, pero también a la cantidad y frecuencia con la que se ingiere. El uso nocivo también acoge ciertos segmentos demográficos tales como menores de edad, mujeres gestantes y personas con padecimientos médicos crónicos a las que se les prohíba el consumo de ese tipo de sustancias.

Gráfica 1. Consumo per cápita de litros de alcohol puro 2017-2019



Fuente: Elaboración ANIF con base en Organización Mundial de la Salud (OMS)

Con esta distinción en mente, la ENCSPA proporciona información sobre el sexo, edad, estrato socioeconómico, régimen de afiliación a salud, nivel educativo, estado de salud, estado emocional y entorno social de los encuestados. Al revisar estas características, el estudio de ANIF 2020 encontró que la prevalencia del consumo nocivo está asociado a factores socioeconómicos mencionados. En ese sentido, pertenecer a un estrato más alto, contar con un nivel educativo completo más alto y estar afiliado al régimen contributivo disminuye la frecuencia de incurrir en un consumo nocivo de alcohol. Lo que indica que las poblaciones más vulnerables son las que tienen una mayor probabilidad de hacer una ingesta inadecuada. Ahora, respecto al estado de salud se observa que quienes indican tener un mal estado y/o tener síntomas relacionado con patologías de ansiedad y de depresión tiene una mayor probabilidad de reportar, de forma más frecuente, las consecuencias negativas de hacer un consumo excesivo de alcohol.

Otro punto a tener en cuenta es el entorno social y familiar. En este caso, tanto en el consumo per se, como en el excesivo de alcohol, se observa que estar rodeado de familiares o amigos que hacen un consumo frecuente de bebidas alcohólicas influye en los comportamientos asociados al alcohol.

Los hallazgos realizados con la información de la ENSCPA, respecto a las características socioeconómicas y el contexto de los individuos sobre el consumo de alcohol, hace necesario el desarrollo de mecanismos, programas y políticas coordinados que internalicen estas distinciones a la hora de abordar el problema de la ingesta nociva de alcohol. Un primer paso en esta dirección se relaciona con la creación de una unidad estándar de consumo de alcohol que permita, en primer lugar, entender y cuantificar de mejor manera los patrones de consumo en el país. En segundo lugar, y en conjunto con estadísticas nacionales, poder focalizar los esfuerzos de prevención del consumo nocivo a las poblaciones potencialmente más susceptibles de este tipo de ingesta. Finalmente, llegar a un consenso gene-

ralizado de cuáles son los parámetros que permiten identificar y medir y así llegar a prevenir el consumo problemático de bebidas alcohólicas.

¿Qué es el trago estándar? Definición y beneficios

Definición

La medida de trago estándar es una unidad de medida uniforme que permite establecer qué cantidad de cada trago debe consumir una persona de forma responsable. Debido a que cada tipo de licor, bebida fermentada o destilada presenta un contenido diferente de grados de alcohol, no es posible generalizar la cantidad de tragos. Es así como debe calcularse la cantidad de etanol puro que contiene cada tipo de trago y así definir el contenido equivalente para cada uno de ellos.

Beneficios

Tal como lo menciona FISAC 2015, esa medida tiene 3 funciones esenciales:

Realizar estudios: Habitualmente, las encuestas que tienen como objetivo indagar sobre el consumo de alcohol, lo hacen de forma cualitativa. En Colombia, este es el caso de la Encuesta Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas (ENCSPSA). Allí se pregunta sobre si la persona ha consumido o no alguna sustancia psicoactiva, entre ellas el alcohol. De esa forma, se pierde la capacidad de medir la magnitud del consumo y establecer si corresponde a un hábito saludable o no. Además, existen varios vasos que dificultan la medición de los tragos ingeridos por una persona. Ante esa situación, definir las equivalencias entre los diferentes tipos de licores hacen del trago estándar una necesidad imperiosa.

Lineamientos: Con una medida estandarizada de tragos se pueden establecer las cantidades de etanol puro que debe consumir una persona. Esto

facilita la comunicación en términos de tragos equivalentes y no de tragos generales. En esencia, no es lo mismo hablar de un trago de destilados como aguardiente a uno de whisky, pues su concentración de alcohol es diferente.

Prevención de consumo nocivo: Informar al consumidor es vital para evitar el abuso del consumo de licor. En ese sentido, se puede informar de forma mucho más fácil y certera a todas las personas sobre cuáles son las prácticas de riesgo en el consumo de bebidas alcohólicas y que así eviten perjuicios en su estado de salud.

Además de estas 3, vale la pena mencionar que la creación de un trago estándar permite realizar comparaciones regionales y mundiales. Eso, con el propósito de contrastar las diferencias y/o similitudes que podamos tener con culturas pares a la nuestra.

Trago estándar en el mundo y una propuesta de esta medida para Colombia

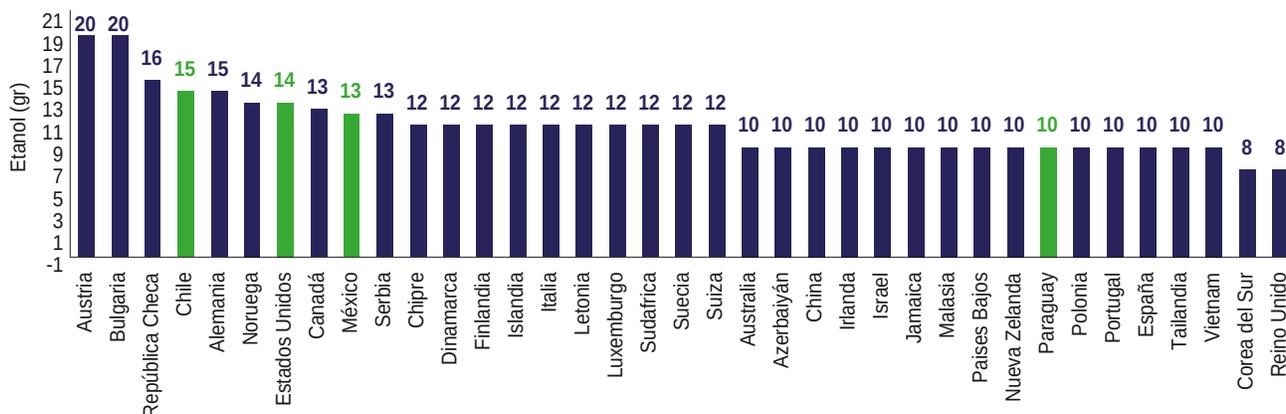
La medida de trago estándar en el mundo no es homogénea entre países. Si bien la OMS en su manual de vigilancia STEPS del 2006 recomienda

que este sea de aproximadamente 10 gr por bebida, lo que equivaldría a una cerveza normal de 285ml o una copa sencilla de alcoholes fuertes 30ml (FISAC, 2015), no hay un consenso general. Esa medida difiere si se tienen en cuenta los tipos de licores locales, los hábitos de consumo y los diferentes envases y presentaciones empleados para su expendio. Por ejemplo, Austria es un gran productor de vodka y algunos schanapps que son bebidas fermentadas o destiladas de más de 32° de alcohol. Esa tradición cultural implica que un trago clásico de sus bebidas más comunes contenga alrededor de 20 gr de etanol puro, por lo que su bebida estándar es de esa medida.

Actualmente, son pocos los países en la región que cuentan con una medida de trago estándar. Chile, México, Estados Unidos y Paraguay son los países de las Américas que los han implementado. Para el caso del país austral, la medida alcanza los 15gr de etanol puro. En el caso de Estados Unidos se ubica en 14gr y México en 13gr. Luego, se encuentra Paraguay un poco más distanciado del lote con 10gr por trago.

Ahora, para aproximarse a la concentración de etanol de una bebida, se deben tener en cuenta algu-

Gráfica 2. Tragos estándar en el mundo y la región – 2016
Gramos de etanol



Fuente: Elaboración ANIF con base en Organización Mundial de la Salud (OMS)

nos elementos. Mientras que la densidad del agua es de 1gr/ml, es decir, que un gramo de agua es igual a un mililitro de agua, la del etanol es distinta. Por regla general, el etanol a 25°C de temperatura tiene una densidad de 0.785g/ml. Debido a eso, la forma correcta de calcular la cantidad de gramos puros de etanol en una bebida es a través de la fórmula de densidad:

Donde ρ es la densidad, m la masa y v el volumen.
$$\rho = m/v$$

Para ejemplificar el caso colombiano, una cerveza promedio suele tener 330ml de contenido con 4.9% de alcohol. Inicialmente, para calcular la concentración de alcohol de mililitros, se multiplica $330 * 4.9\%$, lo que resulta en 16.17 de ml de alcohol. Como se conoce el valor de la densidad del alcohol, se despeja m de la fórmula anteriormente descrita:

$$m = \rho * v$$

$$m = 0.785 * 16.17$$

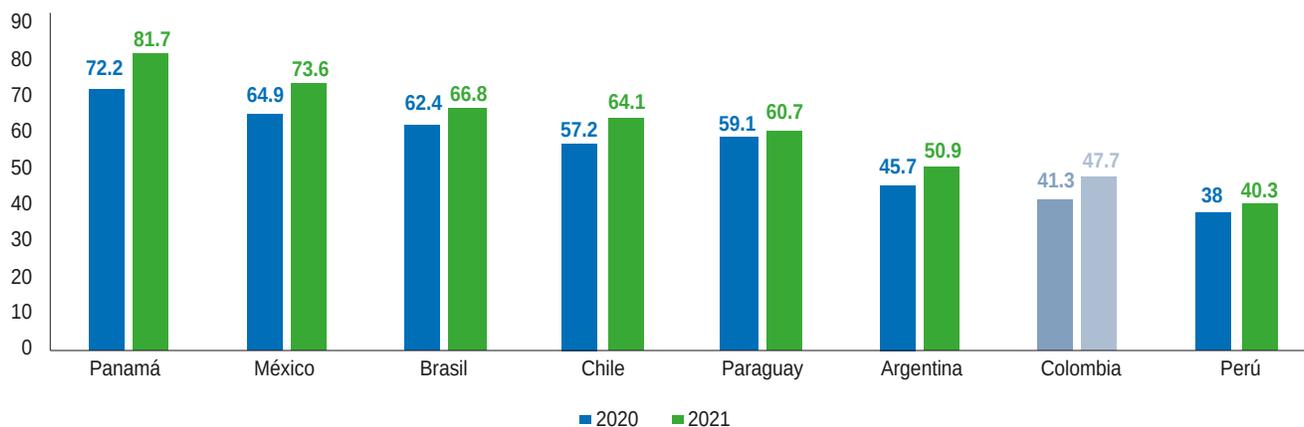
$$m = 12.69$$

Tal como se mencionó antes, la unidad de medida de TE se ha establecido en varios países del mundo

a partir de un análisis de los hábitos de consumo las personas y características de los productos con contenido de alcohol que prefieren los consumidores. Un análisis de mercado realizado por Euromonitor Internacional demostró que, en la región, hay una predilección por el consumo de cerveza, sobre todo en tamaños que rodean de los 330 ml a los 355 ml por producto. El consumo de cerveza hace parte ya de la tradición cultural de la región. Latinoamérica consume, en promedio, 61 litros de cerveza per cápita al año. Colombia consumió cerca de 50 litros de cerveza per cápita en 2021, por debajo de Panamá (82 litros), México (74 litros), Brasil (67 litros), Chile (64 litros) y Paraguay (61 litros), mientras que el promedio mundial fue de 24.9 litros al año.

De acuerdo con las características del consumo de bebidas alcohólicas en Colombia y su similitud con algunos países de la región, en esta sección se propone una medida TE que el país podría adoptar. De acuerdo con las características del consumo de bebidas alcohólicas en Colombia y su similitud con algunos países de la región, en esta sección se propone una medida TE que el país podría adoptar tomando como referencia las experiencias de los países vecinos. En ese caso, el TE debería ubicarse entre el rango de los 15 gr de etanol puro y

Gráfica 3. Consumo per cápita de litros de cerveza por año 2020-2021



Fuente: Elaboración ANIF con base en Euromonitor

los 10 gr de etanol puro. De modo que, después de hacer varios ejercicios del gramaje de etanol puro que contiene los productos que más se venden en el país (en especial la cerveza) la media de TE para Colombia debería ubicarse en los 13 gr de etanol puro (ver Anexo).

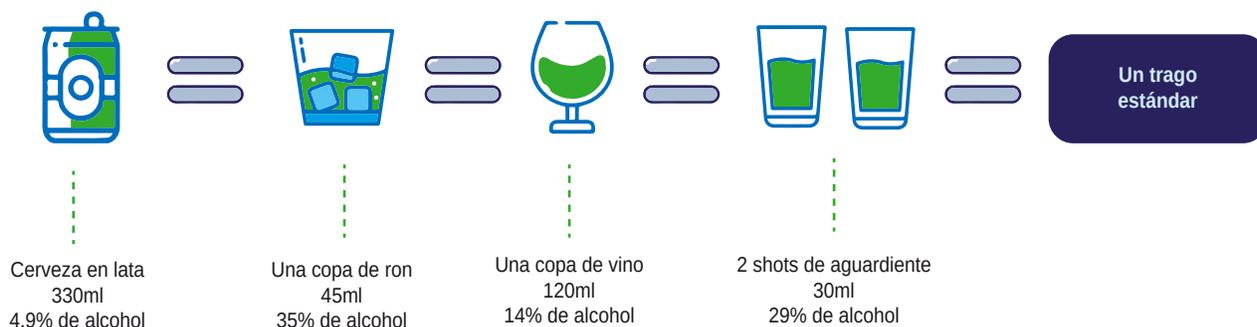
A continuación, se presenta una ilustración en la que se explica a cuánto equivale un trago estándar en las bebidas que más se consumen en Colombia (Ilustración 1).

Ahora bien, para entender bajo los parámetros del TE qué consumo de alcohol no sobrepasa la inges-

ta que puede tornarse nociva, hay que considerar que hay diferencias en cómo biológicamente mujeres y hombres procesan en etanol en el cuerpo. De hecho, “los efectos del etanol en el cuerpo de las mujeres son más agudos [...] la misma cantidad de etanol afectará en mayor medida a una mujer sana y adulta en relación con un hombre sano y adulto de su mismo peso y talla. Esto debe entenderse tanto en el corto como en el largo plazo” (FISAC, 2015).

En un estudio experimental realizado por Baraona et al (2001) sobre una muestra de 65 hombres y 65 mujeres, se monitoreó la concentración de etanol en la sangre de los participantes después de

Ilustración 1. Trago estándar y sus equivalentes



Fuente: Elaboración ANIF con base en FISAC y cálculos propios

Ilustración 2. Trago estándar según sexo



⚠ No todas el mismo día

🕒 Una por hora siempre con alimentos

Fuente: FISAC 2015.

la ingesta de 0.3 gr. En líneas generales el estudio arrojó que, consumir la misma cantidad de alcohol produce un mayor nivel de alcohol en la sangre en las mujeres que en los hombres, debido a factores biológicos como la menor concentración de agua corporal, diferencias en el metabolismo del alcohol y el tamaño del cuerpo. En ese sentido, el consumo de alcohol debe ser diferenciado entre sexos. A continuación, se ilustra la cantidad de TE que se recomienda ingieran mujeres y hombres dependiendo de la situación en la que se encuentren y para evitar un consumo que pueda tornar nocivo.

Conclusiones

Como se mencionó, tener una medida de trago estándar trae muchas ventajas. Una de las más importantes es concientizar al consumidor acerca de la cantidad de alcohol que ingiere independientemente de cuál sea su licor o bebida de preferencia. En el camino que se debe transitar para lograr establecer una medida equivalente de trago, se deben tener en cuenta todos los actores involucrados.

Eso, con el fin de incorporar todas las visiones de los principales interesados.

En el caso del trago estándar, el Ministerio de Salud es uno de los participantes estratégicos para llevar adelante la iniciativa. Ese Ministerio ha desarrollado programas de prevención del consumo nocivo de alcohol en diferentes oportunidades y ha dado lineamientos y recomendaciones en torno al tema. Su promoción de ese tipo de programas propende por la prevención a desarrollar enfermedades asociadas al consumo excesivo de alcohol, mejorando la salud general de la población y aliviando la carga del sistema de salud.

Así mismo, el DANE, entidad encargada de la producción estadística nacional, requiere mejorar los mecanismos para recolectar información relevante acerca de los hábitos de consumo de bebidas alcohólicas de la población colombiana. Actualmente, tiene a cargo la medición de hábitos y prevalencia de sustancias psicoactivas. Sin embargo y como se mencionó anteriormente, no existen elementos suficientes para cuantificar de forma específica la

cantidad de alcohol que ingiere una persona y si eso lo hace un consumo nocivo, con base en lineamientos de salud pública.

Por otra parte, el Ministerio de Educación (MEN) y el ICBF son actores altamente interesados en que se definan reglas claras en cuanto al consumo responsable de alcohol. El consumo en menores de edad representa un reto importante para estas entidades que buscan reducir la prevalencia en la ingesta en este grupo poblacional. Así mismo, las EPS quienes se encargan del aseguramiento en salud de todo el país y quienes tienen a su cargo materializar políticas de atención y prevención, encuentran útil la medida siempre que facilita una clasificación y seguimiento más detallado del consumo de alcohol y con él, focalizar esfuerzos en mitigar su predominio.

Bibliografía

ANIF (2020) – “Estrategias para incentivar el consumo responsable de licores en Colombia y acompañamiento a la industria”

Baraona E, Abittan CS, Dohmen K, Moretti M, Pozzato G, Chayes ZW, Schaefer C, Lieber CS. (2001). Gender differences in pharmacokinetics of alcohol.

Euromonitor (2023) – Bebidas alcohólicas. Recuperado de: <https://www-portal-euromonitor-com.ezproxy.uniandes.edu.co/portal/magazine/homemain/>

FISAC (2015) – El trago estándar en México: Una herramienta para la prevención del uso nocivo del alcohol. Ministerio de Salud y Protección Social (2015) – Prevención del consumo nocivo de alcohol: Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/prevencion-consumo-nocivo-alcohol.pdf>

World Health Organization (WHO) (2010) – Global strategy to reduce the harmful use of alcohol. Recuperado de: <https://www.who.int/publications/item/9789241599931>

World Health Organization (WHO) (2016) – Global Health Observatory data repository: Standard drink defined by country. Recuperado de: GHO | By category | Standard drink defined - by country (who.int)

Equipo de Investigaciones de ANIF

Presidente de ANIF
Mauricio Santa María S.

Vicepresidente de ANIF
Anwar Rodríguez C.

Investigador Jefe de ANIF
Camila Ciurlo A.

Investigadores

José Antonio Hernández R.
Laura Llano C.
Norberto Rojas D.
Erika Schutt P.
Daniel Franco L.
Fabián Suárez N.
María Camila Carvajal P.

Sarah Garcés A.
Ana María Castiblanco L.

Asistente de Investigaciones

María Camila Oliveros M.