



#48 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

## ¿Cuánto es demasiado?



**La mayoría de adultos toman alcohol con moderación. Para algunos no es así.**



## ¿Cuánto es demasiado?

- **Para los hombres:** toma más de 4 tragos en una ocasión o más de 14 a la semana.
- **Para las mujeres y personas mayores de 65 años:** toma más de 3 tragos en una ocasión o más de 7 a la semana.

### ¿Qué es un trago?



Un vaso, una botella o una lata de cerveza de 12 onzas



Una copa de vino de 5 onzas o una copa de vino fortificado de 3.5 onzas



Un "trago" de 1.5 onzas de licor destilado o coñac (sólo o preparado como cóctel)

## Los riesgos de tomar en exceso

Tomar en exceso es malo para la salud y aumenta el riesgo de:

- Cirrosis (cicatrización) del hígado.
- Hepatitis.
- Osteoporosis.
- Hipertensión.
- Agrandamiento del corazón o debilitamiento del músculo cardíaco.
- Cáncer de la boca, garganta, esófago, hígado, mama y colon.
- Debilitamiento del sistema inmunológico.
- Neumonía y otras infecciones.
- Accidentes y lesiones.
- Cometer o ser víctima de violencia.
- Depresión, demencia y otros problemas mentales.
- Suicidio.



# Algunas personas no deberían tomar

## No debe tomar *nada* si:

- Conduce un auto o maneja maquinaria.
- Está embarazada o quiere quedar embarazada.
- Cuida niños u otras personas.
- Tiene una historia personal de problemas con el alcohol o adicción a las drogas.
- Toma medicamentos recetados o de venta libre que pueden interactuar con el alcohol.
- No tiene la edad legal para tomar.
  - Los niños y adolescentes que toman tienen mayor riesgo de tener accidentes de autos y de sufrir daño cerebral a causa del alcohol.
  - Mientras más jóvenes empiezan a tomar, es mayor la probabilidad que se conviertan en adictos cuando sean adultos.



## Usted debe tomar precauciones adicionales con el alcohol si tiene:

- Historia familiar de alcoholismo o adicción a las drogas.
- Ciertas enfermedades, tales como diabetes, insuficiencia cardíaca congestiva, y problemas a largo plazo del hígado, estómago o páncreas.
- Historia de depresión.
- Una enfermedad psiquiátrica.

# El alcoholismo es una enfermedad

- El alcoholismo o dependencia del alcohol es una enfermedad que usualmente empeora si no es tratada. Los síntomas incluyen:
  - **Ansias** – una necesidad urgente de tomar.
  - **Pérdida del control** – no puede dejar de tomar.
  - **Dependencia física** – síntomas de abstinencia (náusea, sudor, temblor, ansiedad).
  - **Aumento de la tolerancia** – la necesidad de tomar más alcohol para sentir sus efectos.
  - **Pérdida de memoria** – olvidar lo que sucede cuando toma.

## Usted no tiene que ser alcohólico para tener un problema.

- Un problema con el alcohol es *cualquier* nivel de alcohol que perjudica a quien toma, pone en peligro el bienestar de quien toma o pone a otros en riesgo.
- Aún tomar moderadamente algunas veces puede ser un problema.
  - Tomar cualquier cantidad de alcohol con ciertos medicamentos puede ser peligroso.
  - Incluso un trago diario puede acelerar el daño del hígado en personas con hepatitis.

## Se pueden tratar los problemas con el alcohol

- Reconocer francamente su propio hábito de tomar puede ser difícil. Esto se llama “negación” y es parte del problema.
- Hay muchas opciones de tratamiento. Para ayuda e información:
  - Hable con su médico o con un consejero de abuso de sustancias.
  - Llame al 1-877-AYÚDESE (1-877-298-3373) (vea Más Información).
  - Llame a Alcohólicos Anónimos o acuda a una reunión.

### Si alguien a quien usted quiere tiene un problema:

- Anime a la persona a buscar ayuda.
- Cúidese – considere participar en un grupo de apoyo tal como Al-Anon o Alateen.

### ¡No se rinda!

Las personas pueden mejorar y mejoran cada día.

La recuperación es posible.



## Más información y ayuda

- Llame al 1-877-AYÚDESE (1-877-298-3373) o llame al 311 y pregunte por LifeNet para conseguir ayuda con problemas de abuso de alcohol o de otras sustancias.
- **Alcoholics Anonymous (Alcohólicos Anónimos):** [www.nyintergroup.org](http://www.nyintergroup.org) o al 212-647-1680.
- **Al-Anon and Alateen:** [www.nyintergroup.org](http://www.nyintergroup.org) o al 212-941-0094.
- **National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (Centro Nacional para Información sobre Alcohol y Drogas):** [www.samsha.org](http://www.samsha.org) o al 1-800-729-6686.

**LLAME AL  
311**

### Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)

Visite [nyc.gov/health/e-mail](http://nyc.gov/health/e-mail) para recibir una suscripción gratuita por e-mail

Para recibir una suscripción postal, envíe por e-mail su nombre y dirección a:  
[healthcml@health.nyc.gov](mailto:healthcml@health.nyc.gov)

# ¿Tiene un problema con el alcohol?

## Cuestionario sobre el alcohol

Alguna vez usted:

Sí No

**1** ¿Pensó que debería...  
reducir su consumo de alcohol?

 

**2** ¿Se ha sentido...  
molesto cuando le piden que deje de tomar?

 

**3** ¿Se ha sentido...  
con miedo, mal o culpable por tomar?

 

**4** ¿Ha tomado una...  
bebida alcohólica en la mañana (como  
'un despertador') para sentirse mejor?

 

*Si contestó "Sí" a 1 o 2 preguntas = posible problema*

*Si contestó "Sí" a 3 o 4 preguntas = probable dependencia*





# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#48 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

## Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York

125 Worth Street, Room 1047, CN 33  
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde  
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado  
Lloyd I. Sederer, M.D., Comisionado Ejecutivo Adjunto para Salud Mental

### Oficina de Comunicaciones

Geoffrey Cowley, Comisionado Asociado  
Cortnie Lowe, M.F.A., Directora Ejecutiva  
Drew Blakeman, Escritor Principal  
Caroline Carney, Jefa de Redacción  
Kenneth Lo  
Sara Schanzer  
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

*Preparado en cooperación con la:*  
División de Salud Mental



## ¿Cuánto es demasiado?

LLAME AL  
**311**

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no son de emergencia. Interpretación telefónica en más de 170 idiomas.