

Boletín de Salud:

Alcohol — riesgos y beneficios



#6 de la Serie Boletines de Salud, sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Bebida saludable versus bebida no saludable — ¿cuál es cuál?

Todas las personas deben comprender los efectos del alcohol en la salud.

Los riesgos

- Beber en exceso no es un hábito saludable y aumenta el riesgo de enfermedad y muerte. Beber en exceso se define como:
 - Más de 4 tragos en un lugar/tiempo o 14 tragos en una semana para los hombres; o
 - Más de 3 tragos en un lugar/tiempo o 7 tragos en una semana para las mujeres.
- Beber de manera excesiva aumenta los riesgos de:
 - Alcoholismo (dependencia al alcohol).
 - Cirrosis del hígado.
 - Hepatitis.
 - Osteoporosis.
 - Hipertensión.
 - Agrandamiento del corazón o debilitamiento del músculo cardíaco.
 - Cáncer de boca, garganta, esófago, hígado, mama y colon.
 - Supresión del sistema inmunológico.
 - Neumonía y otras infecciones.
 - Accidentes y lesiones.
 - Comisión de violencia o exposición a ser víctima de violencia.
 - Depresión, demencia y otros desórdenes mentales.
 - Suicidio.
- Las personas con antecedentes familiares de alcoholismo pueden tener una predisposición a los problemas de alcohol.
- *Para las personas que beben en exceso, los riesgos de alcohol superan en gran medida los beneficios.*

Los beneficios

- La mayoría de los adultos pueden beber sin problemas y muchos pueden beneficiarse si beben con **moderación**— que se define como no más de uno o dos tragos por día.
- Los beneficios de beber con moderación incluyen:
 - Reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular, incluyendo ataque cardíaco y cerebral.
 - Estos beneficios pueden ser más pronunciados en los hombres que en las mujeres.

**Cada uno de éstos es “un trago.”
Todos contienen la misma cantidad de alcohol:**

- Un vaso, botella o lata de cerveza de 12 onzas.
- Un vaso de vino de 5 onzas (excepto los vinos fortificados).
- Un trago de 1½ onzas de licor de 40% de alcohol (“80-proof”, en inglés) (solo o en un trago mixto).

¿Qué es el alcoholismo?

- El alcoholismo, o la dependencia al alcohol, es una enfermedad crónica, a menudo progresiva con estos síntomas:
 - **Anhelos**—Un fuerte deseo de beber.
 - **Pérdida de control**—Incapacidad de dejar de beber después de comenzar a hacerlo.
 - **Dependencia física**—Síntomas de abstinencia después de dejar de beber (náuseas, transpiración, temblores, ansiedad).
 - **Tolerancia**—La necesidad de beber grandes cantidades de alcohol para sentir sus efectos.
- Una persona no tiene que ser alcohólica para tener un problema con el alcohol.
 - Un “problema con el alcohol” es cualquier nivel de bebida que dañe al bebedor de manera directa, ponga en peligro el bienestar del bebedor o coloque a otros en riesgo.
 - Aún beber moderadamente puede a veces encuadrar esta definición, de acuerdo con la situación.

Algunas personas no deben beber

- Toda persona que conducirá u operará alguna máquina.
- Las mujeres embarazadas o que busquen el embarazo.
- Toda persona con antecedentes personales de alcoholismo o adicción a las drogas.
- Personas con diabetes incontrolada, insuficiencia cardíaca congestiva o problemas estomacales, hepáticos o pancreáticos crónicos.
- Las personas que tomen medicamentos bajo prescripción médica o de venta libre que puedan interactuar con el alcohol—verifíquelo con su médico o farmacéutico.
- Las personas menores de edad—*especialmente las de 18 años y más jóvenes.*
 - Los bebedores menores de edad consumen un 20% del alcohol en los Estados Unidos.
 - La edad promedio en que los adolescentes comienzan a beber ha bajado a 14.
 - Cuanto más joven comience una persona a beber, mayor será la probabilidad de su dependencia al alcohol.

Cómo detectar un problema

No todos los que beben regularmente tienen un problema con la bebida. Sin embargo, responder “sí” a cualquiera de las siguientes preguntas significa que puede encontrarse en riesgo:

- ¿Bebe solo, es decir sin compañía, cuando se enoja o entristece?
- ¿Llega a veces tarde al trabajo u otras citas por la bebida?
- ¿Preocupa a su familia o amigos lo que usted bebe?
- ¿Alguna vez bebe después de decirse a sí mismo que no lo va a hacer?
- ¿Olvidó alguna vez lo que hizo cuando estuvo bebiendo?
- ¿Tiene dolor de cabeza o resaca después de beber?

También puede realizar la prueba **BECA**.

Si la respuesta a cualquiera de las siguientes preguntas es “sí”, es probable que tenga un problema:

En algún momento:

- ¿Pensó que debería **B**eber menos?
- ¿Se **E**nojó cuando se le pidió que dejara de beber?
- ¿Sintió miedo, incomodidad o **C**ulpa porque bebía?
- ¿Necesitó un trago al **A**brir los ojos para sentirse mejor por la mañana?

Es posible recuperarse

- El abuso de sustancias tóxicas, incluyendo el alcoholismo, es una enfermedad—no una debilidad moral.
- A menudo, el camino para dejar de abusar las sustancias tóxicas y pasar a la recuperación tiene reveses.
 - Para quien tenga un problema de abuso de sustancias tóxicas, admitir el problema es a menudo muy difícil.
 - Esto se denomina “negación,” y es característico de la enfermedad.
- Los intentos para mantenerse sobrio, incluso con recaídas, terminan por convertirse en tramos para una nueva vida en recuperación.
- Las personas en recuperación a menudo necesitan apoyo constante durante etapas prolongadas.
- Hay muchas opciones de tratamiento disponibles—hable con un médico o consejero de abuso de sustancias tóxicas.
- Las personas con un problema de alcohol necesitan el apoyo de amigos y familiares.
 - Intente llevar a la persona afectada al médico o a otro proveedor de cuidados de salud.
 - Cuídese—considere la posibilidad de asistir a grupos educativos o de apoyo (como Al-Anon o Alateen).
 - No se rinda. Las personas con problemas de abuso de sustancias tóxicas pueden mejorar y mejoran con el paso del tiempo.

Más información

- Llame al 1-800-AYÚDESE (1-877-298-3373) o al 311 si necesita ayuda para problemas de consumo de alcohol o abuso de sustancias tóxicas.
- National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (Centro Distribuidor de Información sobre Alcohol y Drogas): www.samhsa.gov ó 1-800-729-6686.
- Alcohólicos Anónimos: www.nyintergroup.org ó 212-647-1680. Información en español: www.alcoholics-anonymous.org.
- Al-Anon y Alateen: www.nycalanon.org ó 212-941-0094.

311 para servicios de la ciudad de NY que no son de emergencia • Interpretación telefónica en 170 idiomas

Boletín de Salud: Alcohol — riesgos y beneficios

Noticias de Salud y Salud Mental

Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York
125 Worth Street, Room 342, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado

Secretaría de Comunicaciones
Sandra Mullin, Comisionado Asociado
Drew Blakeman
Cortnie Lowe, M.F.A.
Kenneth Lo

Boletín preparado con la colaboración de:

División de Salud Mental,
Oficina de Promoción de la Salud Mental y Dependencia Química

Todos los Boletines de Salud están disponibles en nyc.gov/health.
Para más copias de este Boletín de Salud, llame al 311.

Para recibir ésta y otras publicaciones del DOHMH por correo electrónico, visite <http://www.nyc.gov/health/email>. Para suscribirse para recibirlas por correo, envíe un correo electrónico con su nombre y dirección postal a healthcml@health.nyc.gov.

Primera impresión: ABRIL/MAYO 2003

Revisión/reimpresión: 06/03, 03/04, 09/04