



Consumo consciente de alcohol:  
**Cómo reducir el riesgo de daños  
relacionados con el alcohol**

El alcohol es una de las sustancias más disponibles en los Estados Unidos. Muchas personas pueden beber alcohol sin resultados negativos. Sin embargo, casi la mitad de los neoyorquinos que beben alcohol informan haber bebido en exceso (consumo a largo plazo) o haber experimentado borracheras (consumo de gran volumen de alcohol a corto plazo). Ambos tipos de consumo de alcohol pueden aumentar el riesgo de sufrir problemas de salud graves, lesiones o accidentes y de cometer o experimentar actos de violencia.

Lea este folleto para obtener más información sobre:

- Los efectos del alcohol
- Cómo evaluar la cantidad de alcohol que está bebiendo
- Cómo practicar el consumo consciente de alcohol para reducir el riesgo de daños relacionados con el alcohol
- Cómo encontrar tratamiento y apoyo



# Evaluación de su consumo de alcohol

No está claro cuánto alcohol cuenta como una bebida. Este gráfico muestra la cantidad de alcohol que hay en algunas bebidas estándar:

**12 onzas líquidas de cerveza normal**



Alrededor de 5 % de alcohol

**8 a 9 onzas líquidas de licor de malta** (que se muestra en un vaso de 12 onzas)



Alrededor de 7 % de alcohol

**5 onzas líquidas de vino de mesa**



Alrededor de 12 % de alcohol

**Una trago de 1 1/2 onza líquida de un licor destilado** (como vodka, whisky o tequila)



Alrededor de 40 % de alcohol

Adaptado del Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) ([niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/overview-alcohol-consumption/what-standard-drink](https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/overview-alcohol-consumption/what-standard-drink))

## ¿Sabe cuántas bebidas estándar está consumiendo?

- Una botella de vino contiene cinco bebidas estándar.
- Una pinta de cerveza contiene 1 y 1/3 bebidas estándar.
- Un "quinto" (750 mililitros) de bebidas espirituosas contiene 17 bebidas estándar.
- Muchas bebidas mezcladas, como los martinis o los cosmopolitan, contienen dos o tres bebidas estándar.

## ¿Su consumo de alcohol lo pone en riesgo?

Comprender su consumo de alcohol puede ayudarlo a determinar su riesgo de obtener resultados negativos. Escriba su puntaje para cada pregunta a continuación y sume el total:

En el último año:	0	1	2	3	4	Puntaje
¿Con qué frecuencia ha consumido alguna bebida alcohólica?	Nunca	Una vez al mes o menos	De dos a cuatro veces al mes	De dos a tres veces por semana	Cuatro o más veces por semana	
¿Cuántas bebidas alcohólicas suele tomar los días en que bebe alcohol?	Una o dos	Tres o cuatro	Cinco o seis	Siete a nueve	10 o más	
¿Con qué frecuencia bebió seis o más bebidas alcohólicas en una ocasión?	Nunca	Menos de una vez al mes	Una vez al mes	Una vez por semana	Todos los días o casi todos los días	

### Puntaje total:

Su consumo de alcohol podría estar dañando su salud si su puntaje es:

- 4 o más (para hombres)
- 3 o más (para mujeres y personas de 65 años o más)

De AUDIT-C, una versión breve de la Prueba de Identificación de Trastornos por Consumo de Alcohol (AUDIT, por sus siglas en inglés)

Para reducir el riesgo de sufrir daños relacionados con el alcohol, manténgase dentro de estos límites de consumo:

Hombres	Mujeres
No más de <b>cuatro</b> bebidas por día y no más de <b>catorce</b> bebidas por semana	No más de <b>tres</b> bebidas por día y no más de <b>siete</b> bebidas por semana

Adaptado del Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo ([rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov](http://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov))

La investigación sobre cómo deben establecerse límites de consumo de alcohol para las personas transgénero, no conformes con el género o intersexuales es limitada. Debido a las diferencias basadas en el sexo en la forma en que las personas procesan el alcohol, estos límites se organizan según el sexo asignado al nacer.

## Daños relacionados con el alcohol

El riesgo de daños relacionados con el alcohol depende de la cantidad y la frecuencia con la que bebe. Tanto el consumo excesivo de alcohol como las borracheras pueden dañar su salud.

El consumo excesivo de alcohol se define como, en promedio durante un período de 30 días, consumir:

- Dos bebidas alcohólicas al día (para hombres)
- Una bebida alcohólica al día (para mujeres)

El consumo excesivo de alcohol se produce cuando el nivel de concentración de alcohol en sangre (BAC, por sus siglas en inglés) alcanza el 0.08 % o más, lo que suele ocurrir después de consumir:

- Cinco o más bebidas alcohólicas durante dos horas (para hombres)
- Cuatro o más bebidas alcohólicas durante dos horas (para mujeres)

Su nivel de alcohol en sangre puede verse afectado por otros factores, como su edad, altura, peso u otras drogas que haya tomado ese día.

---

### ¿Cuáles son los daños del consumo excesivo de alcohol y de las borracheras?

Los daños a corto plazo incluyen:

- Accidentes o lesiones
- Cometer o experimentar actos de violencia, como homicidio, suicidio, violencia de pareja o agresión sexual
- Actividad sexual insegura, que puede provocar infecciones de transmisión sexual o embarazos no planificados

Los daños a largo plazo incluyen:

- Cáncer de boca, garganta, esófago, mama o colon
- Enfermedades crónicas, como hipertensión, enfermedades hepáticas o cardíacas.
- Trastornos de salud mental, como depresión o demencia
- Trastorno por consumo de alcohol (AUD, por sus siglas en inglés)

Beber alcohol mientras se consumen otras drogas puede aumentar el riesgo de lesiones o sobredosis.

Las personas que beben en exceso o tienen borracheras corren el riesgo de sufrir abstinencia de alcohol si dejan de beber repentinamente. La abstinencia de alcohol puede poner en peligro la vida y requerir atención médica y monitoreo. Los síntomas incluyen temblores, aumento del pulso y la presión arterial, insomnio, ansiedad, sudoración, náuseas y vómitos, o convulsiones.

---

## ¿Qué es el AUD?

El AUD es una afección de salud crónica en la que una persona no puede detener o controlar su consumo de alcohol. Los signos del AUD incluyen:

- Un impulso fuerte e irresistible de beber
- Ser incapaz de dejar de beber una vez que comienza
- Apagones
- Necesidad de beber mayores cantidades de alcohol para sentir sus efectos
- Síntomas de abstinencia de alcohol

El AUD se puede tratar con medicamentos, asesoramiento o grupos de apoyo.

---

## ¿Quién debe evitar el consumo de alcohol?

**Las personas menores de 21 años** que beben alcohol tienen un mayor riesgo de AUD (especialmente si comienzan antes de los 15 años), actividad sexual insegura, beber y conducir, y cometer o experimentar actos de violencia. También es ilegal que las personas menores de 21 años beban alcohol en los Estados Unidos.

**Las personas embarazadas** deben evitar el consumo de alcohol para prevenir los trastornos del espectro alcohólico fetal (FASD, por sus siglas en inglés), que pueden provocar graves problemas de aprendizaje, comportamiento y desarrollo durante la infancia. Aunque no todos los embarazos expuestos al alcohol conducen a un FASD, es más seguro evitar beber alcohol durante el embarazo.

**Las personas con una enfermedad hepática**, como hepatitis, que beben alcohol tienen un mayor riesgo de dañar aún más su hígado o de padecer otras enfermedades hepáticas, como fibrosis y cáncer. Lo más seguro para las personas con enfermedad hepática es evitar beber o reducir su consumo para proteger su hígado.

## Reduzca su riesgo

Incluso pequeños cambios en el consumo de alcohol pueden reducir el riesgo de sufrir daños relacionados con el alcohol. Diferentes estrategias funcionan para diferentes personas. Estos son algunos consejos para beber conscientemente que puede probar:

- Manténgase dentro de los límites de consumo de alcohol de la página 4.
- Anote cuánto bebe y los lugares y situaciones en los que bebe más.
- Anote el número máximo de bebidas que desea tomar durante una ocasión antes de comenzar a beber.
- Espacie las bebidas alcohólicas en el tiempo. Consuma bebidas sin alcohol, como soda o agua, entre las bebidas alcohólicas.
- Consuma alimentos mientras bebe.
- Participe en actividades que no giren en torno a beber alcohol.
- Evite las personas y los lugares que le inciten a beber.
- Busque el apoyo de amigos o profesionales para establecer y alcanzar sus objetivos.
- Hable con un proveedor de atención de salud si consume alcohol como respuesta al estrés o a problemas de salud mental, si está preocupado por su consumo de alcohol o si desea obtener más información sobre el AUD, incluido el tratamiento. Para obtener ayuda para buscar un proveedor, llame al **311** o al 844-692-4692.

# Recursos

Para obtener más información y encontrar servicios relacionados con el consumo de alcohol, visite:

- [nyc.gov/alcoholanddrugs](https://nyc.gov/alcoholanddrugs)
- [oasas.ny.gov/recovery-starts-here](https://oasas.ny.gov/recovery-starts-here)
- [rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov](https://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov)
- [cdc.gov/alcohol](https://cdc.gov/alcohol)

Comuníquese con el 988 para obtener asesoramiento gratuito y confidencial en caso de crisis, apoyo en salud mental y consumo de sustancias, y derivaciones a otros servicios de atención. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988).

Los servicios de texto y chat están disponibles en inglés y español, y los consejeros están disponibles por teléfono las 24 horas, los 7 días de la semana en más de 200 idiomas.