

El alcohol: *Considere lo que bebe*

Dependiendo de factores tales como su edad, su estado de salud y la cantidad que bebe, el alcohol puede ser perjudicial o beneficioso. La gráfica de la derecha muestra los resultados de una encuesta sobre el uso y la seguridad del alcohol realizado por los Institutos Nacionales de Salud. Muestra que 3 de cada 10 adultos estadounidenses beben a niveles elevados o de riesgo.

¿Cómo debe pensar usted sobre su manera de beber?
 ¿Sus hábitos lo colocan en riesgo menor o mayor de tener problemas? ¿Necesita usted hacer cambios? Este folleto le ayudará a reflexionar sobre sus patrones de consumo y a comprender los posibles efectos sobre su vida y su salud.

¿Cuál es su nivel de riesgo?

Para evaluar el nivel de riesgo de una persona, los médicos analizan con qué frecuencia bebe una persona y cuántos tragos bebe una persona en un día. **Usted puede hacer la misma evaluación sencilla para medir la seguridad de su propio consumo de alcohol.** El primer paso es saber cómo es una bebida estándar.

Paso 1: Saber qué cuenta como "una bebida"

Muchas personas se sorprenden de saber lo que cuenta como una bebida. Diferentes tipos de bebidas tienen diferentes cantidades de alcohol, así que lo que cuenta como una bebida varía. Por ejemplo, aunque tienen tamaños diferentes **cada una de las bebidas a continuación cuenta como una sola bebida:**

<p>12 oz de cerveza regular</p>  <p>de aproximadamente 5% de alcohol</p>	<p>= 8 a 9 oz de alcohol de malta (que se muestra en un vaso de 12 oz)</p>  <p>de aproximadamente 7% de alcohol</p>	<p>= 5 oz de vino de mesa <i>una botella estándar de vino contiene 5 tragos</i></p>  <p>de aproximadamente 12% de alcohol</p>	<p>= trago de 1.5 oz de bebida espirituosa de 80 grados ("licor fuerte" — whisky, ron, ginebra, vodka, tequila, etc.) <i>un quinto de licor contiene 17 tragos — 17 bebidas</i></p>  <p>de aproximadamente 40% de alcohol</p>
--	---	---	--

El porcentaje de alcohol "puro" expresado aquí como alcohol por volumen (alc/vol), varía según la bebida.

Consumo de alcohol de adultos en los Estados Unidos*



*A pesar de que la edad legal mínima para beber en los EE. UU. es 21, esta encuesta incluyó personas de 18 años o mayores.

Paso 2: Vea su patrón

Utilizando los tamaños estándar de bebidas enumeradas en el paso 1, hágase las siguientes preguntas:


En un día cualquiera del año pasado, ¿alguna vez consumió usted?

- para HOMBRES: ¿más de 4 bebidas? sí no
- para MUJERES: ¿más de 3 bebidas? sí no

Piense en una semana típica:

- En promedio, ¿cuántos días a la semana bebe? ____ días (a)
- En un día típico de consumo, ¿cuántas bebidas consume? ____ bebidas (b)

(multiplique a x b)
 Su promedio semanal = ____



cerveza
(12 oz)

alcohol de malta
(8–9 oz)

vino
(5 oz)

licor fuerte
(1.5 oz)

Paso 3: Verifique su nivel de riesgo

Dependiendo de sus hábitos, su consumo de alcohol lo coloca en problemas de **bajo riesgo**, o de **riesgo elevado**. La tabla a continuación muestra cómo su médico asigna estos niveles de riesgo.

¿Cuál es su nivel de riesgo?

Usted está en **BAJO RIESGO** si está por debajo del límite diario y del límite semanal de su consumo de alcohol.

BAJO RIESGO		hombres	mujeres
	en un sólo día	no más de 4 tragos al día	no más de 3 tragos al día
		Y	Y
por semana	no más de 14 tragos por semana	no más de 7 tragos por semana	

Usted está en **MAYOR RIESGO** si bebe más del límite diario o semanal.

MAYOR RIESGO		hombres	mujeres
	en un sólo día	más de 4 tragos al día	más de 3 tragos al día
		0	0
por semana	más de 14 tragos por semana	más de 7 tragos por semana	

Por supuesto, estas dos categorías amplias no cuentan toda la historia sobre el riesgo de una persona con el alcohol. Cuando piense en su propio nivel de riesgo, recuerde lo siguiente:

- No todas las bebidas alcohólicas son perjudiciales. Beber por debajo de los límites diarios y semanales puede incluso ser bueno para su corazón.
Sin embargo...
- “Bajo riesgo” no significa “ningún riesgo.” Aun si usted permanece dentro de los límites diarios y semanales, usted puede tener problemas si bebe demasiado rápido, si tiene un problema de salud o si es mayor de 65 años.
Además...
- Una persona en “riesgo mayor” puede ya estar en problemas. Por ejemplo, si usted bebe más del límite diario y semanal, usted ya es un bebedor excesivo y tiene la mayor probabilidad de tener problemas.
Y por último...
- A veces un poco es demasiado. Si usted está embarazada (o tratando de embarazarse), si está planeando conducir o tomar un medicamento que reacciona con el alcohol, no debe beber en absoluto.

¿Cuál es el daño?

Beber en un nivel de mayor riesgo aumenta la probabilidad de tener los siguientes problemas:

- **Accidentes, lesiones y agresión.** Tomar demasiado aumenta las probabilidades de involucrarse en todo tipo de lesiones y violencia. El alcohol es un factor, por ejemplo, en aproximadamente el 60% de lesiones de quemaduras, ahogo y asesinato; el 50% de lesiones graves traumáticas y agresiones sexuales; el 40% de accidentes fatales y caídas.
- **Problemas de salud física.** Los bebedores excesivos tienen una mayor probabilidad de tener una enfermedad del hígado y del corazón, derrame cerebral, problemas digestivos y algunos tipos de cáncer. También son más propensos a tener disfunción sexual y envejecimiento prematuro.
- **Problemas emocionales y cognitivos.** Las personas que beben demasiado son más propensas a sufrir de ansiedad y depresión. Pueden tener problemas para dormir, dificultad para recordar cosas y batallar para resolver problemas.
- **Problemas con las relaciones, el trabajo y los estudios.** El consumo excesivo de alcohol puede interferir con sus interacciones y el rendimiento en cada área de su vida.
- **Defectos de nacimiento.** Beber durante el embarazo puede causar daño cerebral y deformidades al bebé. Debido a que los científicos no saben si cualquier cantidad de alcohol es segura para el bebé en desarrollo, las mujeres que están embarazadas o tratando de embarazarse no deben beber.
- **El alcoholismo y el abuso del alcohol.** Beber a un nivel de mayor riesgo aumenta su probabilidad de desarrollar un trastorno por consumo de alcohol. Aproximadamente 8 millones de estadounidenses tienen este trastorno, lo cual significa que su consumo de alcohol causa problemas en sus vidas y su salud.

¿Necesita hacer un cambio?

Si sus hábitos de consumo lo ponen en mayor riesgo de problemas, puede ser el momento de pensar en un cambio. Hable con su médico sobre su consumo de alcohol. Considere la posibilidad de reducirlo o dejar de beber. Si usted necesita ideas, aliento o recursos, su médico puede ayudarle. O consulte este sitio web:

rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov

La información de este sitio ha informado el contenido de este folleto. Consulte el sitio anterior para aprender más sobre los patrones de consumo y los problemas posibles, y para encontrar consejos y recursos para ayudarle a mantener hábitos saludables.