


ALCOHOL

*Lo Que Usted No Sabe,
Puede Perjudicarlo*



Departamento de Salud y Recursos Humanos de Estados Unidos
Institutos Nacionales de Salud
Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo



*A*l igual que muchas otras personas, es posible que usted beba alcohol ocasionalmente o tal vez toma cantidades módicas de manera más frecuente. En el caso de una mujer o de una persona mayor de 65 años, el tomar alcohol de manera moderada significa que no ingiere más de una bebida por día; en el caso de un hombre, significa que no toma más de dos bebidas diarias. El consumo de bebidas a estos niveles generalmente no está asociado con riesgos para la salud y puede ayudar a evitar ciertas formas de enfermedades cardíacas.

Pero, ¿sabía usted que consumir bebidas, aún en cantidades moderadas, lleva riesgos en ciertas circunstancias? Si bebe a un nivel más alto que el moderado es posible que se exponga a riesgos de problemas serios de salud, además de problemas con la familia, los amigos y los compañeros de trabajo. Se explica en adelante algunas consecuencias del consumo de alcohol que tal vez usted no haya considerado.

¿QUÉ ES UNA BEBIDA?

Una bebida estándar es:

- Una botella de cerveza* de 12 onzas o una bebida con vino
- Una copa de vino de 5 onzas
- 1,5 onzas de licores destilados con graduación de 80.

*La cerveza varía considerablemente en su contenido de alcohol mientras que la bebida de malta tiene un contenido de alcohol más alto que la mayoría de las cervezas.



BEBER Y CONDUCIR

Para algunas personas, resulta sorprendente saber que sólo necesitan beber una cantidad pequeña de alcohol para afectar su capacidad para conducir un vehículo. Por ejemplo, ciertas habilidades para conducir pueden verse disminuidas por la concentración, o la cantidad, de alcohol en la sangre (CAS) de tan solo 0,02 por ciento. Un hombre que pesa 160 libras tendrá una CAS de aproximadamente 0,04 por ciento una hora después de consumir dos cervezas de 12 onzas o dos bebidas estándar con el estómago vacío (ver el recuadro, “¿Qué es una bebida?”). Y cuanto más alcohol consume, más afectada estará su capacidad para conducir. A pesar de que la mayoría de los estados establece el límite de CAS en 0,08 por ciento para adultos que conducen después de beber, la disminución en la capacidad para conducir comienza mucho antes de llegar a este nivel.

INTERACCIÓN CON MEDICAMENTOS

Beber alcohol mientras se está tomando ciertos medicamentos puede ocasionar problemas. De hecho, el alcohol tiene una interacción negativa con más de 150 medicamentos. Por ejemplo, si está tomando antihistamínico para el resfrío o alergia y al mismo tiempo toma alcohol, el alcohol le dará aún más sueño que el medicamento por sí mismo. De esta manera, aumenta el peligro cuando se conduce o cuando se opera una máquina pesada. En otro ejemplo, si está tomando dosis grandes de acetaminofeno analgésico (Tylenol®) y tomando alcohol, se expone a serios riesgos de daño hepático. Cuando esté tomando medicamentos (de venta libre o recetados), consulte con su médico o farmacéutico antes de tomar cualquier cantidad de alcohol.



PROBLEMAS CON OTRAS PERSONAS

Cuanto más beba, mayores son las posibilidades de problemas en el hogar, el trabajo, con los amigos e incluso con desconocidos. Estos problemas pueden incluir:

- Discusiones con su cónyuge y otros miembros de la familia o alejamiento afectivo;
- Tensión en la relación con los compañeros de trabajo;
- Ausentismo o impuntualidad al trabajo con más frecuencia;
- Pérdida del trabajo como resultado de una disminución de la productividad; y
- Llevar a cabo actos violentos o ser víctima de violencia.

DEFECTOS CONGÉNITOS EN LOS BEBÉS

Si usted está embarazada o está tratando de concebir no debe consumir alcohol. Consumir alcohol durante el embarazo puede ocasionar una serie de defectos congénitos, y los niños que nacen con defectos congénitos relacionados con el consumo de alcohol pueden tener problemas de aprendizaje y conducta por el resto de sus vidas. El más serio de los problemas que puede causar el consumo del alcohol durante el embarazo es el síndrome de alcoholismo fetal (SAF). En tales niños, el síndrome se manifiesta en forma de anormalidades físicas, discapacidad mental y problemas de conducta. Los científicos desconocen la cantidad exacta de alcohol que pueda producir tales defectos congénitos, de manera tal que es mejor no beber nada de alcohol durante el embarazo.



PROBLEMAS DE SALUD A LARGO PLAZO

Algunos problemas, como los mencionados arriba, pueden ocurrir al consumir alcohol durante un período de tiempo relativamente breve. Pero existen otros problemas—como es el caso de enfermedades hepáticas, enfermedades cardíacas, ciertas formas de cáncer y pancreatitis—que a menudo se desarrollan de manera más gradual y sólo pueden evidenciarse después de beber alcohol en grandes cantidades durante un tiempo prolongado. Las mujeres pueden desarrollar problemas de salud relacionados con el alcohol antes que los hombres y aún bebiendo menos alcohol que los hombres. Dado que el alcohol afecta a muchos órganos en el cuerpo, tomar en exceso por un período de tiempo prolongado, aumenta el riesgo de muchos y serios problemas de salud, algunos de los cuales se describen a continuación.

Enfermedad hepática relacionada con el consumo de alcohol. Más de 2 millones de personas en Estados Unidos sufre de enfermedades hepáticas relacionadas con el consumo de alcohol. Algunas personas desarrollan hepatitis o inflamación del hígado como consecuencia de tomar alcohol en exceso durante un período prolongado. Los síntomas incluyen fiebre, ictericia (color amarillo anormal de la piel, los globos oculares y la orina) y dolor abdominal. La hepatitis relacionada con el consumo de alcohol puede ocasionar la muerte si la persona afectada persiste en tomar alcohol. Pero, si se deja de tomar, esta condición puede revertirse. Entre el 10 y el 20 por ciento de las personas que consumen altas cantidades de alcohol desarrollan cirrosis por alcohol o daño al hígado. La gente con cirrosis no debe consumir alcohol. Si bien existe tratamiento

disponible para las complicaciones ocasionadas por la cirrosis, un trasplante de hígado puede ser necesario en caso de una cirrosis que pueda ocasionar la muerte. La cirrosis relacionada con el consumo de alcohol puede ocasionar la muerte si la persona afectada persiste en tomar alcohol. La cirrosis es una enfermedad irreversible, pero, si se deja de tomar alcohol, una vez diagnosticada, las posibilidades de supervivencia aumentan considerablemente. Las personas con cirrosis a menudo se sienten mejor y el funcionamiento del hígado puede mejorar cuando dejan de tomar alcohol. En Estados Unidos, alrededor de 4 millones de personas están infectadas con el virus de hepatitis C (VHC), que puede ocasionar cirrosis de hígado y cáncer de hígado. Además de consumir grandes cantidades de alcohol, algunas personas están infectadas con VHC. En consecuencia, su hígado puede estar afectado, no sólo por el alcohol pero además por los problemas que ocasiona el virus. Las personas afectadas con VHC tienen mayor predisposición al daño hepático y deben considerar los riesgos detenidamente antes de decidir consumir alcohol.

Enfermedad cardíaca. Tomar alcohol en cantidades moderadas puede tener efectos beneficiosos para el corazón, especialmente entre aquellos grupos de más alto riesgo en cuanto a ataques cardíacos, como es el caso de los hombres mayores de 45 años y las mujeres en el período posterior a la menopausia. Pero el consumo de alcohol en grandes cantidades durante un período prolongado de tiempo incrementa el riesgo de presión arterial alta, enfermedad cardíaca y algunos tipos de accidentes cerebrovasculares.

Cáncer. El consumo en exceso de alcohol durante un período prolongado de tiempo aumenta el riesgo de desarrollar ciertas formas de cáncer, especialmente cáncer de esófago, boca, garganta y laringe (cuerdas vocales). Los estudios sugieren que en algunas mujeres, apenas una bebida al día, puede aumentar levemente el riesgo a desarrollar cáncer de seno. La bebida también puede aumentar el riesgo de cáncer de colon y recto.

Pancreatitis. El páncreas ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre del cuerpo con la producción de insulina. El páncreas también desempeña una función en la digestión de los alimentos que ingerimos. El consumo de alcohol en exceso durante un tiempo prolongado puede producir pancreatitis o inflamación del páncreas. La pancreatitis aguda puede causar dolor abdominal severo y puede ocasionar la muerte. La pancreatitis crónica puede provocar dolores crónicos, diarrea y pérdida de peso.

Si usted o una persona conocida ha bebido en exceso durante un tiempo, existe el riesgo de que se presenten problemas serios de salud. Dado que algunos de estos problemas pueden ser tratados, es importante consultar a un médico para solicitar ayuda. Su médico estará en condiciones de aconsejarle sobre su salud y el consumo de alcohol.



DIRECCIONES DE INSTITUCIONES DEDICADAS A LA INVESTIGACIÓN

El Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA), pertenece a los Institutos Nacionales de Salud y brinda su apoyo a aproximadamente el 90 por ciento de la investigación en el país sobre el consumo de alcohol y las consecuencias relacionadas. En la actualidad, los investigadores sobre el alcohol están trabajando en la vanguardia de la ciencia médica para responder a preguntas como:

- ¿Quiénes corren más riesgo de desarrollar problemas relacionados con el consumo de alcohol?
- ¿Cuáles son los efectos del consumo descontrolado de alcohol, especialmente entre los jóvenes?
- ¿Cuándo puede el consumo de alcohol aumentar el riesgo de comportamiento violento?
- ¿Por qué son las mujeres más vulnerables a los efectos del alcohol?

Cada uno de los nuevos descubrimientos efectuados por los investigadores ofrece parte de la respuesta a la pregunta de cómo prevenir y tratar los problemas relacionados con el alcohol que aquejan a los individuos, las familias y la sociedad.

Si usted o una persona conocida necesita ayuda o información extra, comuníquese con:

➤ **Oficina Principal de Grupos de Familia Al-Anon
(Al-Anon Family Group Headquarters)**

1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617

Dirección en Internet: <http://www.al-anon.alateen.org>

Refiere a grupos locales de Al-Anon que son grupos de apoyo para esposas y otras persona importantes en la vida de una persona alcohólica. También refiere a grupos de Alateen que ofrecen ayuda a niños de alcohólicos.

- Información sobre los lugares de las reuniones de Al-Anon o Alateen en todo el mundo puede obtenerse llamando a (888) 4AL-ANON (425-2666) de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m. (hora del este). Pueden obtenerse materiales informativos gratis llamando al (757) 563-1600 de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m.
- EE.UU: (888) 4AL-ANON
- Canadá: (800) 443-4525; 24 horas al día

➤ **Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos (AA)**
(Alcoholics Anonymous [AA] World Services)

475 Riverside Drive, 11th Floor
New York, NY 10115
(212) 870-3400

Dirección en Internet: <http://www.aa.org>

Refiere a grupos locales de AA y ofrece materiales informativos sobre el programa de AA. Muchas ciudades y localidades tienen una oficina local de AA en su directorio telefónico.

➤ **Consejo Nacional de Alcoholismo y Dependencia de Drogas**
(National Council on Alcoholism and Drug
Dependence [NCADD])

22 Cortlandt Street, Suite 801
New York, NY 10007
(800) 622-2255

Dirección en Internet: <http://www.ncadd.org>

Ofrece números telefónicos de filiales de NCADD (que pueden brindar información sobre los recursos para tratamiento a nivel local) y materiales educativos sobre el alcoholismo a través del número sin cargo antes mencionado.

➤ **Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo**
(National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism [NIAAA])

5635 Fishers Lane, MSC 9304
Bethesda, MD 20892-9304
(301) 443-3860

Dirección en Internet: <http://www.niaaa.nih.gov>

Ofrece publicaciones gratis sobre todos los aspectos de abuso del alcohol y el alcoholismo. Muchas de las publicaciones están disponibles en español. Llame, escriba o busque en la página de Internet de NIAAA la lista de las publicaciones e información para realizar pedidos.

LECTURAS ADICIONALES

Alcoholismo: Aprenda la realidad—describe lo que son el alcoholismo y el abuso del alcohol y ofrece información útil acerca de cuando y adonde pedir ayuda. Versión en inglés: número de publicación del NIH 96-4153; versión en español: número de publicación del NIH 99-4153-S.

La bebida y su embarazo—explica como tomar puede dañar el desarrollo del bebé, los problemas que los niños nacidos con el síndrome de alcoholismo fetal tienen, como dejar de tomar, y a donde ir para obtener ayuda. Versión en inglés: número de publicación del NIH 96-4101; versión en español: número de publicación del NIH 97-4102.

Alcoholismo: Preguntas frecuentes—provee respuestas a las preguntas más frecuentes acerca del alcoholismo y el abuso del alcohol. Versión en inglés: número de publicación del NIH 01-4735; versión en español: número de publicación del NIH 02-4735-S.

Haga la diferencia: Hable con sus hijos sobre el uso del alcohol—ofrece guía para los padres y cuidadores de gente joven entre las edades de 10 a 14 años para la prevención de la bebida entre los menores. Versión en inglés: número de publicación del NIH 00-4314; versión en español: número de publicación del NIH 00-4314-S.

Para ordenar, escriba a: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, Publications Distribution Center, P.O. Box 10686, Rockville, MD 20849-0686. El texto completo de todas las publicaciones listadas, se encuentra disponible en el sitio de Internet de NIAAA (<http://www.niaaa.nih.gov>).



Número de publicación del NIH 99-4323-S
Revisión 2004