

## Su salud: Alcohol - [Your Health: Alcohol]



Muchas personas pueden disfrutar de una copa de vez en cuando, pero el alcohol puede ser peligroso. Puede ocasionar accidentes y problemas de salud, y puede conducir a la adicción. Algunas personas no deberían beber en absoluto. Podrían no ser capaces de controlar su bebida o podrían tener problemas de salud que el alcohol agrava. Para la mayoría de los adultos, la bebida moderada no es perjudicial. Beber moderadamente significa no tomar más de:

- Para los hombres, 2 bebidas al día.
- Para las mujeres y las personas mayores de 65 años, 1 bebida al día.

Tomar más de dicha cantidad le pone en riesgo de problemas mentales y físicos, y de adicción.

### ¿Qué es una bebida estándar?

La cerveza, el vino y los licores todos contienen alcohol. Las siguientes bebidas alcohólicas comunes contienen la misma cantidad de alcohol y en ocasiones se les llama "bebida" o "bebida estándar":

- Una lata o una botella de cerveza de 12 onzas (355 ml)

- Un vaso de 5 onzas (147 mL) de vino
- Un coctel con 1.5 onzas (44 ml) de licor

### El alcohol y su salud

#### El alcohol y los problemas de salud

Los estudios han encontrado que para algunas personas beber muy moderadamente podría tener algunos beneficios para la salud, como la reducción del riesgo de enfermedad cardíaca o de ataque cerebral. Pero la idea de que "si un poco es bueno, mucho debe ser mejor" es falsa cuando se trata del alcohol. Con el tiempo, beber demasiado puede:

- Causar daño a su hígado, sistema nervioso, corazón y cerebro.
- Provocar problemas del estómago.
- Llevar a ciertos tipos de cáncer.
- Conducir a presión arterial alta, la cual está relacionada con las enfermedades cardíacas.
- Afectar sus medicamentos y hacerles ser inseguros o no trabajar tan bien.
- Llevar a problemas sexuales, como la impotencia.
- Llevar a huesos delgados y quebradizos (osteoporosis).
- Conducir a violencia, accidentes, aislamiento social, condenas de cárcel y dificultades en el trabajo, la escuela o el hogar.

La Asociación Americana del Corazón dice que si no bebe actualmente, usted **no** debería empezar a beber. Los riesgos superan los posibles beneficios. Si está embarazada, no debe beber alcohol debido a que podría hacer daño a su bebé.

**El alcohol y las calorías.** El alcohol tiene calorías pero no tienen valor nutritivo. La mayoría de las cervezas tienen aproximadamente 150 calorías. Una bebida normal de vino o licor tiene alrededor de 100 calorías. Estas calorías

innecesarias pueden acumularse si está tratando de bajar de peso.

**El alcohol y la diabetes.** Si tiene diabetes, no consuma más de 1 bebida alcohólica por vez, y bébala con una comida. Si bebe con el estómago vacío, puede hacer que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado (hipoglucemia). Esto es especialmente cierto si se administra insulina.

**El alcohol y la presión arterial.** Beber más de 3 bebidas al día puede:

- Aumentar su presión arterial.
- Aumentar su riesgo de ataque cerebral.
- Interferir con algunos medicamentos para la presión arterial.

Si está tratando de bajar su presión arterial, no beba en absoluto, o pregunte a su médico qué cantidad de alcohol es segura para usted.

**El alcohol y la depresión.** Muchas personas con depresión tienen problemas con el alcohol. Algunas veces aparece primero la depresión y la gente bebe como una manera de escapar de ella. Otras veces, la gente empieza primero a beber y luego se deprime. Puede parecer que el alcohol hace que se sienta mejor, pero lo que realmente hace es que se sienta peor. La depresión puede ser causada o agravada por:

- El alcohol en sí.
- La abstinencia del alcohol, si es adicto.
- Problemas ocasionados por el uso del alcohol.

Si está deprimido o ha estado deprimido en el pasado, lo mejor es que no beba nada en absoluto. Si bebe, beba muy poco.

## Uso seguro del alcohol

Aunque la mayoría de las personas pueden tomar una bebida de vez en cuando sin peligro, algunas otras no deberían beber en absoluto, o deberían beber muy poco. No beba nada de alcohol si:

- Está embarazada o está tratando de quedar embarazada.
- Está tomando medicamentos de venta libre o medicamentos sujetos a receta médica que interactúan con el alcohol.
- Tiene problemas de salud que empeoraron por beber, como problemas hepáticos, insuficiencia cardíaca, presión arterial alta descontrolada o ciertos trastornos de la sangre.
- Ha tenido problemas con el alcohol en el pasado y actualmente no bebe.
- Tiene menos de 21 años.
- Planea conducir u operar maquinaria peligrosa.

Tenga cuidado especial cuando beba si:

- Ha tenido alguna vez un trastorno del estado de ánimo, como por ejemplo depresión.
- Tiene antecedentes familiares de problemas de alcoholismo.

Hable con su médico acerca de si consumir alcohol es seguro para usted y en caso afirmativo, cuánto está bien. Si tiene problemas para reducir el consumo de alcohol o para dejarlo, consulte con su médico u otro profesional de la salud para que le ayude. Es posible que no pueda dejar de beber por sí solo, incluso si lo desea. Pero, con ayuda usted puede hacerlo.