

El consumo de alcohol y su salud

Versión accesible: <https://www.cdc.gov/alcohol/hojas-informativas/consumo-alcohol-salud.html>

Beber demasiado alcohol puede ser perjudicial para su salud. En los Estados Unidos, el consumo excesivo de alcohol causa más de 95 000 muertes anualmente y acorta en un promedio de 29 años la vida de los que fallecen. El costo económico del consumo excesivo de alcohol en el 2010 se estimó en USD \$249,000 millones o USD \$2.05 dólares por bebida.

¿Qué se considera un “trago”?

Tamaño de los tragos estándar en los EE. UU.



12 onzas
Cerveza
5 % ABV



8 onzas
Licor de malta
7 % ABV



5 onzas
Vino
12 % ABV



1.5 onzas
Licor destilado
40 % ABV (80 grados [proof])
(ejemplos, ginebra, ron, vodka, whisky)

ABV = alcohol por volumen

El consumo excesivo de alcohol incluye:



Atracón de alcohol

En las mujeres, 4 o más tragos consumidos en una ocasión

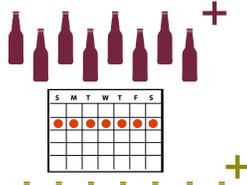


En los hombres, 5 o más tragos consumidos en una ocasión



Beber demasiado

En las mujeres, 8 o más tragos consumidos a la semana



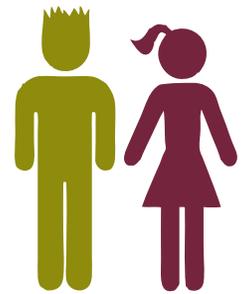
En los hombres, 15 o más tragos consumidos a la semana



Cualquier consumo de alcohol por parte de mujeres embarazadas



Cualquier consumo de alcohol por parte de menores de 21 años



Si decide tomar alcohol, hágalo con moderación.

NO TOME NADA DE ALCOHOL si es menor de 21 años, o está o podría estar embarazada, o si tiene problemas de salud que podrían empeorar si bebe alcohol.

EN LAS MUJERES,
1 trago o menos al día



EN LOS HOMBRES,
2 tragos o menos al día



0 no beber.

Las personas que no beben alcohol **NO DEBERÍAN EMPEZAR** por ninguna razón. **BEBER MENOS** es mejor para la salud que beber más.



Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion

El consumo excesivo de alcohol tiene efectos inmediatos que aumentan el riesgo de muchas consecuencias dañinas para la salud. Estos son en su mayoría el resultado de los atracones de alcohol. Con el tiempo, el consumo excesivo de alcohol puede causar enfermedades crónicas y otros serios problemas.

Riesgos para la salud a corto plazo

Lesiones

- Choques vehiculares
- Caídas
- Ahogamientos
- Quemaduras

Violencia

- Homicidio
- Suicidio
- Agresión sexual
- Violencia de pareja íntima

Intoxicación por alcohol

Salud reproductiva

- Comportamientos sexuales riesgosos
- Embarazos no planeados
- Enfermedades de transmisión sexual, incluida la infección por el VIH
- Aborto espontáneo
- Muerte fetal
- Trastornos del espectro alcohólico fetal



Riesgos para la salud a largo plazo

Enfermedades crónicas

- Presión arterial alta
- Enfermedad cardíaca
- Accidentes cerebrovasculares
- Enfermedad del hígado (hepática)
- Problemas digestivos

Cánceres

- de mama (seno)
- de boca y garganta
- de hígado
- de colon y recto
- de esófago
- de laringe

Problemas de aprendizaje y memoria

- Demencia
- Mal desempeño escolar

Salud mental

- Depresión
- Ansiedad

Problemas sociales

- Problemas familiares
- Problemas relacionados con el trabajo
- Desempleo

Trastornos por consumo de alcohol