

El consumo de alcohol y su salud

Beber demasiado alcohol puede perjudicar su salud. El consumo excesivo de alcohol causa cerca de 88 000 muertes en los Estados Unidos cada año, y acorta casi 30 años la vida de quienes mueren. Además, el consumo excesivo de alcohol costó a la economía USD \$249 000 millones en el 2010. La mayoría de los que consumen alcohol en exceso no son dependientes del alcohol.

¿Qué se considera un “trago”? Tamaño de los tragos estándar en los EE. UU.



12 onzas
Cerveza de 5 %



8 onzas
Licor de malta de 7 %



5 onzas
Vino de 12 %

(ejemplos, ginebra,
ron, vodka, whisky)



1.5 onzas
Licor destilado de
40 % (80 grados)

El consumo excesivo de alcohol



Atracón de alcohol

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

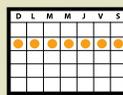


En los hombres, 5 o más tragos consumidos en una sola ocasión



Beber demasiado

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



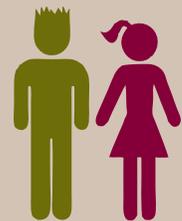
En los hombres, 15 o más tragos consumidos a la semana



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:

EN LAS MUJERES,
hasta 1 trago al día

EN LOS HOMBRES,
hasta 2 tragos al día



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.



NADIE debería empezar a beber ni beber con más frecuencia con base en los posibles beneficios para la salud.

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 (TEAF)



Riesgos para la salud a largo plazo

Enfermedades crónicas

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

Cáncer

- de mama (seno)
- de boca y garganta
- de hígado
- de colon

Problemas de aprendizaje y memoria

- Demencia
- Mal desempeño escolar

Salud mental

- Depresión
- Ansiedad

Problemas sociales

- Pérdida de productividad
- Problemas familiares
- Desempleo

Dependencia al alcohol