



Michael Sanchez

Profesor Asistente Escuela de Enfermería de Johns Hopkins Enfermero Practicante

## Alcohol y su salud

### Alcohol: ¿Cuánto es demasiado?

Los límites de consumo de "bajo riesgo" varían según la edad y el sexo.

Los hombres adultos menores de 65 años no deben beber más de 4 bebidas al día o 14 bebidas por semana. Las mujeres adultas y los hombres mayores de 65 años deben beber no más de 3 bebidas al día o 7 por semana. Beber sobre estos límites puede afectar su salud.

También es importante saber que "bajo riesgo" no significa "sin riesgo". Las recomendaciones para límites de consumo de "bajo riesgo" suponen que usted no tiene problemas con su salud. El consumo de alcohol por debajo de los límites de "bajo riesgo" también puede ser excesivo, en los casos en que está tomando algún medicamento, tenga condiciones médicas, está embarazada o está planeando manejar.

### ¿Cómo puede el alcohol afectar su salud?

El alcohol puede afectar su salud de muchas maneras.

El consumo de alcohol sobre los límites de "bajo riesgo" puede aumentar el riesgo de problemas de salud tales como: accidentes (como caídas o accidentes automovilísticos), sangrado, presión arterial alta, depresión, dificultad de controlar la diabetes, enfermedades del corazón y del hígado, y cáncer.

Además, beber durante el embarazo puede causar problemas en el desarrollo del cerebro y otros problemas de salud

para el bebé. Si está embarazada, no debe beber alcohol.

### ¿Cómo puede minimizar los riesgos de beber alcohol?

- Bebe lentamente.
- No tenga más de una bebida estándar con alcohol por hora.
- Espacie sus bebidas que contengan alcohol.
- Haga cada otra bebida, una sin alcohol, como agua, refresco o jugo.
- El cuerpo adulto tarda aproximadamente 2 horas en romper completamente una sola bebida alcohólica.

### Tome precauciones

- Planee con anticipación y no maneje.
- Tener un conductor designado o tomar un taxi o utilizar servicios como Uber o Lyft es una buena idea.
- Use protección para el sexo para minimizar el riesgo de infecciones de transmisión sexual.
- No use maquinaria o equipo.
- No camine solo en áreas peligrosas, nade, o conduce un barco durante o después de beber.
- No beba si está embarazada o podría quedar embarazada.

### RECURSOS

Alcoholic Anonymous (Alcohólico Anónimo)

Rethinking Drinking (Repensar la bebida)

National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism (Instituto Nacional de Abuso de Alcohol y Alcoholismo)

### SITIO WEB

<http://www.aa.org/>

<https://www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/help-links/elp-links/>

<https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health>

### ¿Qué es una bebida estándar?



Cada bebida representada anteriormente representa una bebida estándar de alcohol "puro", definida en los Estados Unidos como 14.4 onzas líquidas o 36 gramos. El porcentaje de alcohol puro se expresa aquí como alcohol anhidro (ABV) y varía dentro y entre tipos de bebidas. Aunque las cantidades de bebida estándar son útiles para seguir las pautas de salud, pueden no reflejar los tamaños de las porciones habituales.

\*Reproducido de National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism



\*Reproducido de National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism

### Traducción:

### Media Partner:



LATIN OPINION MARYLAND NEWS

# ¿ERES VÍCTIMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA?



House of Ruth Maryland

## Llama ahora mismo al 410-732-2176