

## Alcohol: Lo que Usted no Sabe le Puede Hacer Daño

Si usted es como muchos americanos, podría ser que beba alcohol ocasionalmente. O, como otros, usted podría beber cantidades moderadas de alcohol en una base más regular. Si usted es una mujer o una persona mayor de 65 años de edad, lo anterior significa que no bebe más de un trago al día; si usted es un hombre, significa que no bebe más de dos tragos al día. Beber en estos niveles no está usualmente asociado con riesgos de salud y le puede prevenir ciertas formas de enfermedades del corazón.

Sin embargo, ¿Sabía usted que aun beber moderadamente, dependiendo de ciertas circunstancias, no está libre de riesgos? ¿Y si es que bebe por encima de los niveles moderados, usted mismo se colocará dentro del riesgo de tener problemas serios con su salud además de problemas con la familia, los amigos y los compañeros de trabajo? Este artículo explica algunas de las consecuencias de beber que a lo mejor usted no ha tomado en cuenta.

### ¿Qué es un trago?

Un trago estándar es:

- una botella de 12 onzas de cerveza\* o un vino mezclado con jugos de frutas
- una copa de vino de 5 onzas
- 1.5 onzas de licores destilados con un proof de 80

\*La cerveza tiene una escala considerablemente variada de contenido alcohólico, siendo el licor de malta más alto en contenido alcohólico que la mayoría de otras bebidas fabricadas.

### *Beber y conducir vehículos*

Le sorprendería saber que no necesita beber mucho alcohol antes de que su habilidad para manejar se deteriore. Por ejemplo, algunas habilidades de manejar—tal como conducir un vehículo mientras que al mismo tiempo, usted reacciona ante los cambios del tráfico—se puede deteriorar con concentraciones de alcohol en la sangre (las BAC) tan bajas como 0,02 por ciento. (La BAC se refiere a la cantidad de alcohol en la sangre.) Un hombre de 160 libras de peso tendrá una BAC de alrededor de 0,04 por ciento una hora después de consumir dos cervezas de 12 onzas u otras dos bebidas estándar con el estómago vacío. Y mientras más alcohol usted consume, sus habilidades para manejar se deteriorarán más. A pesar que la mayoría de los Estados establecen el límite de la BAC para los adultos que manejan después de haber bebido desde un 0,08 por ciento hasta un 0,10 por ciento, el deterioro de las habilidades para manejar comienzan en niveles mucho más bajos.

### ***Interacciones con medicamentos***

El alcohol interactúa negativamente con más de 150 medicamentos. Por ejemplo, si usted toma antihistamínicos para un resfrío o una alergia y bebe alcohol, el alcohol aumentará la somnolencia que el medicamento puede causar por sí solo, haciendo que sea más peligroso aun manejar u operar maquinaria. Si usted está tomando dosis elevadas del analgésico acetaminofeno y bebiendo alcohol, se arriesga a que su hígado sufra un serio daño. Consulte con su doctor o con su farmacéutico antes de beber cualquier cantidad de alcohol en caso que esté tomando medicamentos sin receta o con receta médica.

### ***Problemas interpersonales***

Mientras usted beba más en forma exagerada, será más grandes el potencial para tener problemas en el hogar, en el trabajo, con amigos y aun con extraños. Estos problemas podrían incluir:

- tener discusiones con su cónyuge o alejarse, así como con otros miembros de la familia
- relaciones tensas con sus compañeros de trabajo
- ausentarse del trabajo o llegar tarde con mayor frecuencia
- perder el empleo debido a una productividad más baja
- cometer violencia o ser la víctima

### ***Defectos de nacimiento relacionados con el alcohol***

Si usted está embarazada o está tratando de concebir, puede prevenir los defectos de nacimiento relacionados con el alcohol absteniéndose durante el embarazo. El alcohol puede causar una variedad de defectos de nacimiento, el más serio es el síndrome fetal del alcohol (SFA). Los niños que nacen con defectos de nacimiento relacionados con el alcohol pueden tener problemas de aprendizaje y de conducta durante toda la vida. Los que nacen con el SFA tienen anomalías físicas, deficiencia mental y problemas de conducta. En vista de que los científicos no conocen exactamente la cantidad de alcohol que causa defectos de nacimiento relacionados con el alcohol, es mejor no beber ninguna cantidad de alcohol durante esta época.

### ***Problemas de salud de largo plazo***

Algunos problemas, como los mencionados más arriba, pueden ocurrir después de beber durante un período de tiempo relativamente corto. Pero otros problemas—tal como enfermedad del hígado, enfermedad del corazón, ciertas formas de cáncer y pancreatitis—se desarrollan con frecuencia más gradualmente y se pueden evidenciar después de un período largo de haber bebido en grandes cantidades. Las mujeres

pueden desarrollar problemas de salud relacionados con el alcohol después de consumir una menor cantidad de alcohol que los hombres durante un período más corto de tiempo. Ya que el alcohol afecta muchos órganos en el cuerpo, el hecho de haber bebido en grandes cantidades durante un largo tiempo hace que usted corra el riesgo de tener problemas serios de salud, algunos de los cuales se describen seguidamente.

- **Enfermedad del hígado relacionada con el alcohol.** Más de 2 millones de americanos sufren de enfermedad del hígado relacionada con el alcohol. Algunas personas que beben llegan a sufrir de hepatitis, o de inflamación del hígado, como resultado de haber bebido en grandes cantidades durante un largo período de tiempo. Los síntomas incluyen fiebre, ictericia (un tinte amarillento anormal en la piel, en los globos oculares y en la orina) además de dolor abdominal. La hepatitis alcohólica puede causar la muerte si se continúa bebiendo. Si se deja de beber, esta condición es frecuentemente reversible. Alrededor del 10 al 20 por ciento de quienes han bebido en grandes cantidades desarrollan cirrosis alcohólica, o escaras en el hígado. La cirrosis alcohólica puede causar la muerte si se continúa bebiendo. A pesar de que la cirrosis no es reversible, si se deja de beber, la oportunidad que se tiene de sobrevivir aumenta considerablemente. Las personas con cirrosis frecuentemente se sienten mejor, y el funcionamiento de su hígado podría mejorar, si dejan de beber. A pesar de que se podría necesitar un trasplante de hígado como último recurso, muchas personas con cirrosis que se abstienen del alcohol posiblemente nunca necesitarán un trasplante de hígado. Además, el tratamiento para complicaciones de cirrosis está disponible.
- **Enfermedad del corazón.** Beber con moderación puede tener efectos beneficiosos en el corazón, especialmente entre aquellas personas con mayor riesgo de tener ataques al corazón, como ser los hombres mayores de 45 años de edad y las mujeres después de la menopausia. Pero beber mucho por períodos largos de tiempo aumenta el riesgo de presión arterial alta, enfermedad del corazón y algunos tipos de ataques.
- **Cáncer.** El hecho de haber bebido en grandes cantidades durante un período largo de tiempo aumenta el riesgo de desarrollar ciertas formas de cáncer, especialmente cáncer del esófago, de la boca, de la garganta y de la caja de la voz. Las mujeres están dentro de un riesgo mayor de desarrollar cáncer de mama si beben dos o más tragos al día. Beber podría también aumentar el riesgo de desarrollar cáncer del colon y del recto.
- **Pancreatitis.** El páncreas ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre del cuerpo al producir insulina. El páncreas también desempeña un papel en la digestión de los alimentos que comemos. El hecho de haber bebido en grandes cantidades durante períodos largos de tiempo puede causar pancreatitis, o inflamación del páncreas. Esta condición está asociada con un fuerte dolor abdominal además de pérdida de peso y puede ser fatal.

Si usted o alguien que usted conoce han bebido en grandes cantidades, existe el riesgo de desarrollar problemas serios de salud. Ya que algunos de estos problemas son tanto reversibles como tratables, es importante que consulte con su médico para obtener ayuda. Su doctor estará en capacidad de aconsejarle sobre tanto su salud como su forma de beber.

Si usted o alguien que conoce necesita ayuda o más información, contacte su programa de asistencia para empleados.

### Recursos

Oficina Principal del Grupo de Familia Al-Anon  
1600 Corporate Landing Parkway  
Virginia Beach, VA 23454-5617  
[www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)

Alcohólicos Anónimos (AA) Servicios Mundiales  
475 Riverside Drive, 11th floor  
New York, NY 10115.  
(212) 870-3400  
[www.alcoholics-anonymous.org](http://www.alcoholics-anonymous.org)

Consejo Nacional de Alcoholismo y Dependencia de Drogas (NCADD)  
12 West 21st Street  
New York, NY 10010  
(800) NCA-CALL  
[www.ncadd.org](http://www.ncadd.org)

Instituto Nacional Sobre el Abuso del Alcohol y Alcoholismo  
Sucursal de Comunicaciones Científicas  
6000 Executive Boulevard, Suite 409  
Bethesda, MD 20892-7003  
(301) 443-3860  
[www.niaaa.nih.gov](http://www.niaaa.nih.gov)

Fuente: Instituto Nacional Sobre el Abuso del Alcohol y Alcoholismo