



Aunque pequeñas cantidades de alcohol pueden tener un efecto positivo en sus arterias, beber en cantidades mayores puede ser muy perjudicial.

Las investigaciones han demostrado que pequeñas cantidades de alcohol pueden prevenir la acumulación de depósitos de grasa (colesterol) en las arterias. Debido a este hallazgo, se cree que algunas personas que se hallan a riesgo de un ataque al corazón, pueden beneficiarse.

Específicamente, los hombres de más de 40 años y las mujeres de más de 50, que no tengan un historial de problemas con el alcohol pueden beneficiarse tomando una bebida alcohólica unas pocas veces por semana.

Una bebida alcohólica . . .

- = Una botella de cerveza de 12 onzas o un refresco de vino; o
- = Un vaso de vino de 5 onzas; o
- = 1.5 onzas de una bebida alcohólica (como vodka, whisky, o ginebra) en un trago o en una bebida mezclada (con agua tónica o jugo).

Los estudios han demostrado que medio trago con las comidas es probablemente la mejor forma de beneficiarse del alcohol.

Aunque pequeñas cantidades de alcohol pueden tener un efecto positivo en sus arterias, beber en cantidades mayores puede ser muy perjudicial. Educarse y responsabilizarse acerca de la bebida puede ayudarlo a llevar una vida más saludable.

Beber de una manera segura

La mayoría de las mujeres pueden tomar un trago al día. Sin embargo, algunas no deben beber en absoluto. Esto incluye a:

- mujeres embarazadas
- mujeres que están tratando de quedar embarazadas
- mujeres que están amamantando

Aun pequeñas cantidades de alcohol pueden ser perjudiciales para las mujeres embarazadas y sus bebés. La mayoría de los hombres pueden beber sin problemas hasta dos tragos al día.

Ya que los hombres tienen más agua en sus cuerpos que las mujeres, no se intoxican tanto (emborrachan) al beber las mismas cantidades de alcohol.

Ya que el alcohol afecta su buen juicio, nunca debe beber y manejar al mismo tiempo.

Nota: Cualquier consumo de alcohol es perjudicial para aquellos adultos a quienes se les haya diagnosticado un problema con el alcohol o las drogas, que tengan un historial familiar de dependencia a sustancias químicas; o para aquellos a quienes el médico les haya dicho que tienen un problema relacionado al consumo del alcohol.

Permanecer saludables sin alcohol

Si usted ahora no bebe, no necesita comenzar a beber para reducir su riesgo de enfermedad. Hay otras cosas importantes que puede hacer por su salud:

- Realice bastante actividad física.
- Coma por lo menos cinco porciones de frutas y verduras al día.
- No fume.

Éstos son los mejores hábitos para cualquier persona que quiera reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, derrame cerebral, diabetes y cáncer.

El alcohol: ¿Beneficioso o perjudicial?

Los peligros de beber demasiado

Beber demasiado alcohol puede causar problemas físicos y sociales que incluyen:

- daño al hígado, al corazón o al cerebro
- problemas estomacales
- presión arterial alta
- flujo de sangre reducido, haciendo difícil mantener una erección
- comportamiento sexual inseguro, que posiblemente lleve a enfermedades de transmisión sexual o a tener un embarazo no planeado
- relaciones estresantes (con familiares y amigos)
- baja en el desempeño laboral, lo que puede llevar a la pérdida del trabajo
- aumento en la posibilidad de desarrollar cáncer del seno (para las mujeres)

Dependencia del alcohol

Las señales de que usted puede ser dependiente del alcohol, incluyen:

- cambios de personalidad
- desmayos
- negación del problema
- necesidad de beber más y más para sentir el mismo efecto que antes

Si piensa que el alcohol puede ser un problema para usted, hágase estas cuatro preguntas:

1. ¿Ha sentido que debería dejar de beber?
2. ¿Han expresado alguien preocupación por su uso del alcohol?
3. ¿Se ha sentido mal o culpable por beber alcohol?
4. ¿Alguna vez ha bebido por la mañana antes de hacer otra cosa para calmar sus nervios, o para quitarse una resaca o para comenzar el día?

Si su respuesta es “sí”, “a veces”, o “a menudo” a dos o más preguntas, llame a un profesional médico. Éste puede coordinar más pruebas para diagnosticar si existe una dependencia al alcohol.

Cómo evitar beber demasiado

Planee hacer cosas que no incluyan la bebida. No vaya a lugares donde otros beban. Distráigase con actividades relajantes, tal como salir a caminar, visitar a un amigo que no beba, o ver una película.

Busque la ayuda de sus familiares o amigos. Hable con alguien que haya tenido un problema de alcohol. Averigüe qué lo ayudó a

dejar de beber. Los grupos como Alcohólicos Anónimos pueden ofrecerle respaldo y consejo.

Fíjese una meta. No permita que un contratiempo lo detenga. Perdónese. Aprenda de la experiencia y siga adelante.

ADVERTENCIA: Si está tomando algún medicamento, hable con su médico o farmacéuta antes de tomar alcohol.

Otros recursos

- Kaiser Permanente kp.org/espanol
- Alcohólicos Anónimos alcoholics-anonymous.org
- Al-Anon/Alateen (reuniones de respaldo para las familias) 1-888-4AL-ANON al-anon.alateen.org
- National Drug Information and Referral Line (Información nacional sobre drogas y teléfono de referencias) 1-800-662-HELP
- Si un compañero o cónyuge la golpea, lastima o amenaza, esta situación puede afectar seriamente su salud. Pero la ayuda existe. Llame a la línea nacional de ayuda por violencia doméstica al 1-800-799-7233 o visite ndvh.org.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.