



El consumo de alcohol y su salud

Beber



Descargue una versión en PDF de esta hoja informativa [en español](#) [PDF - 1.5MB] o [en inglés](#) [PDF - 1.1MB]

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.¹ Adicionalmente, el consumo de alcohol en exceso fue responsable de 1 de cada 10 muertes de adultos en edad laboral de entre 20 y 64 años.² 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.³

¿Qué es un “trago”?

En los Estados Unidos, un trago estándar contiene 0.6 onzas (14.0 gramos o 1.2 cucharadas) de alcohol puro. Por lo general, esta cantidad de alcohol puro se encuentra en lo siguiente:

- 12 onzas de cerveza (con 5 % de contenido de alcohol).
- 8 onzas de licor de malta (con 7 % de contenido de alcohol).
- 5 onzas de vino (con 12 % de contenido de alcohol).
- 1.5 onzas de licor destilado de 80 grados (con 40 % de contenido de alcohol) (p. ej., ginebra, ron, vodka o whisky).⁴



¿Qué es beber en exceso?

Beber en exceso incluye los atracones de alcohol, beber demasiado y cualquier consumo de alcohol por parte de mujeres embarazadas o personas menores de 21 años.

- El atracón de alcohol, la forma más común de consumo de alcohol en exceso, se define como beber lo siguiente:
 - En las mujeres, 4 o más tragos en una sola ocasión.
 - En los hombres, 5 o más tragos en una sola ocasión.
- Beber demasiado alcohol se define como consumir lo siguiente:
 - En las mujeres, 8 o más tragos a la semana.
 - En los hombres, 15 o más tragos a la semana.

La mayoría de las personas que consumen alcohol en exceso no son alcohólicas ni tienen dependencia al alcohol.⁵

¿Qué es beber con moderación?

Las *Guías alimentarias para los estadounidenses* definen beber con moderación como el consumo de 1 trago o menos al día en las mujeres y 2 tragos o menos al día en los hombres. Además, las *Guías alimentarias* no recomiendan que personas que no beben alcohol comiencen a beber por cualquier razón. Beber menos es mejor para la salud que beber más.⁴

Sin embargo, algunas personas no deberían consumir ninguna cantidad de alcohol, como las siguientes:

- Las personas menores de 21 años.
- Las mujeres embarazadas o que podrían estar embarazadas.
- Las personas que están manejando, planeando manejar o participando en otras actividades que requieran destreza, coordinación y estar alerta.
- Las personas que están tomando medicamentos recetados o sin receta médica que pueden causar reacciones adversas si se mezclan con el alcohol.
- Las personas que sufren afecciones que pueden empeorar si se consume alcohol.
- Las personas que se están recuperando del alcoholismo o que no pueden controlar la cantidad que beben.

Si sigue la información de las *Guías alimentarias para los estadounidenses*, usted puede reducir el riesgo de sufrir daños o de lastimar a otras personas.⁴

Riesgos para la salud a corto plazo

El consumo excesivo de alcohol tiene efectos inmediatos que aumentan el riesgo de muchas consecuencias dañinas para la salud. Las cuales son en su mayoría el resultado de los atracones de alcohol e incluyen las siguientes:

- Lesiones, como por choques de vehículos automotores, caídas, ahogamientos y quemaduras.^{6,7}
- Violencia, como homicidios, suicidios, agresión sexual y violencia doméstica con parejas sexuales.⁶⁻¹⁰
- Intoxicación por alcohol, una emergencia médica que es ocasionada por niveles altos de alcohol en la sangre.¹¹
- Comportamientos sexuales riesgosos, como tener relaciones sexuales sin protección o con múltiples parejas. Estos comportamientos pueden ocasionar embarazos no planeados o enfermedades de transmisión sexual, como el VIH.^{12,13}
- Abortos espontáneos y muerte fetal o [trastornos del espectro alcohólico fetal](#) en las mujeres embarazadas y los bebés.^{6,12,14,15}

Riesgos para la salud a largo plazo

Con el tiempo, el consumo excesivo de alcohol puede causar enfermedades crónicas y otros serios problemas como los siguientes:

- Alta presión arterial, enfermedad cardíaca, accidentes cerebrovasculares, enfermedad del hígado y problemas digestivos.^{6,16}
- Cáncer de mama, boca, garganta, laringe, esófago, hígado, colon y recto.^{6,17}
- Problemas de aprendizaje y memoria, como demencia y bajo rendimiento escolar.^{6,18}
- Problemas de salud mental, como depresión y ansiedad.^{6,19}
- Problemas familiares, problemas relacionados con el trabajo y desempleo.^{6,20,21}
- Dependencia al alcohol o alcoholismo.⁵

Al no consumir demasiado alcohol, usted puede reducir estos riesgos para la salud a corto y largo plazo.

Referencias (en inglés)

1. Esser MB, Sherk A, Liu Y, Naimi TS, Stockwell TR, Stahre M, Kanny D, Landen M, Saitz R, Brewer, RD. [Deaths and years of potential life lost due to excessive alcohol use — United States, 2011–2015](#). *MMWR* 2020;69:981–987.

2. Stahre M, Roeber J, Kanny D, Brewer RD, Zhang X. Contribution of excessive alcohol consumption to deaths and years of potential life lost in the United States. *Prev Chronic Dis* 2014;11:130293.
3. Sacks JJ, Gonzales KR, Bouchery EE, Tomedi LE, Brewer RD. 2010 National and State Costs of Excessive Alcohol Consumption [↗](#). *Am J Prev Med* 2015; 49(5):e73–e79.
4. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *2020 – 2025 Dietary Guidelines for Americans* [↗](#). 9th Edition, Washington, DC; 2020.
5. Esser MB, Hedden SL, Kanny D, Brewer RD, Gfroerer JC, Naimi TS. Prevalence of Alcohol Dependence Among US Adult Drinkers, 2009–2011. *Prev Chronic Dis* 2014;11:140329.
6. World Health Organization. *Global status report on alcohol and health—2018* [↗](#). Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2018.
7. Smith GS, Branas CC, Miller TR. Fatal nontraffic injuries involving alcohol: a metaanalysis [↗](#). *Ann of Emer Med* 1999;33(6):659–668.
8. Greenfield LA. Alcohol and Crime: An Analysis of National Data on the Prevalence of Alcohol Involvement in Crime [↗](#) [PDF – 229 KB]. Report prepared for the Assistant Attorney General's National Symposium on Alcohol Abuse and Crime. Washington, DC: U.S. Department of Justice, 1998.
9. Mohler-Kuo M, Dowdall GW, Koss M, Wechsler H. Correlates of rape while intoxicated in a national sample of college women [↗](#). *Journal of Studies on Alcohol* 2004;65(1):37–45.
10. Abbey A. Alcohol-related sexual assault: A common problem among college students [↗](#). *J Stud Alcohol Suppl* 2002;14:118–128.
11. Kanny D, Brewer RD, Mesnick JB, Paulozzi LJ, Naimi TS, Lu H. Vital Signs: Alcohol Poisoning Deaths — United States, 2010–2012. *MMWR* 2015;63:1238–1242.
12. Naimi TS, Lipscomb LE, Brewer RD, Colley BG. Binge drinking in the preconception period and the risk of unintended pregnancy: Implications for women and their children [↗](#). *Pediatrics* 2003;111(5):1136–1141.
13. Wechsler H, Davenport A, Dowdall G, Moeykens B, Castillo S. Health and behavioral consequences of binge drinking in college [↗](#). *JAMA* 1994;272(21):1672–1677.
14. Kesmodel U, Wisborg K, Olsen SF, Henriksen TB, Sechler NJ. Moderate alcohol intake in pregnancy and the risk of spontaneous abortion [↗](#). *Alcohol & Alcoholism* 2002;37(1):87–92.
15. American Academy of Pediatrics, Committee on Substance Abuse and Committee on Children with Disabilities. 2000. Fetal alcohol syndrome and alcohol-related neurodevelopmental disorders [↗](#). *Pediatrics* 2000;106:358–361.
16. Rehm J, Baliunas D, Borges GL, Graham K, Irving H, Kehoe T, et al. The relation between different dimensions of alcohol consumption and burden of disease: an overview [↗](#). *Addiction*. 2010;105(5):817–43.
17. International Agency for Research on Cancer. Personal Habits and Indoor Combustions: A Review of Human Carcinogens, Volume 100E 2012. Available from: <http://monographs.iarc.fr/ENG/Monographs/vol100E/index.php> [↗](#).
18. Miller JW, Naimi TS, Brewer RD, Jones SE. Binge drinking and associated health risk behaviors among high school students [↗](#). *Pediatrics*. 2007;119(1):76–85.
19. Castaneda R, Sussman N, Westreich L, Levy R, O'Malley M. A review of the effects of moderate alcohol intake on the treatment of anxiety and mood disorders [↗](#). *J Clin Psychiatry* 1996;57(5):207–212.
20. Booth BM, Feng W. The impact of drinking and drinking consequences on short-term employment outcomes in at-risk drinkers in six southern states [↗](#). *J Behavioral Health Services and Research* 2002;29(2):157–166.
21. Leonard KE, Rothbard JC. Alcohol and the marriage effect [↗](#). *J Stud Alcohol Suppl* 1999;13:139–146.

Esta página fue revisada: el 11 de mayo del 2021