

Piense antes de beber: El alcohol y su seguridad

Por Teddi Dineley Johnson

En los Estados Unidos, la mayoría de las personas adultas consume alcohol al menos ocasionalmente. De acuerdo con una encuesta de Gallup, aproximadamente el 67 por ciento de los estadounidenses adultos consume alcohol. La cerveza encabeza la lista de bebidas alcohólicas preferidas, seguida por el vino y el licor.

El consumo moderado — una copa al día para las mujeres o las personas de ambos sexos mayores de 65, y dos copas diarias para los hombres de menos de 65 años — probablemente sea seguro, de acuerdo con los datos de la Biblioteca Nacional de Medicina. No obstante, la palabra “moderado” es clave. Si usted es un adulto y decide consumir alcohol, debe tener conciencia de la cantidad que bebe.

“Es necesario que las personas presten atención a la bebida, porque es muy fácil perder la cuenta, beber demasiado y meterse en problemas,” explica Fulton Crews, PhD, director del Bowles Center for Alcohol Studies de la Universidad de North Carolina. “No es saludable beber una cantidad superior al límite de moderación.”

Si usted ha leído o escuchado reportes de noticias en los últimos años, posiblemente ya sabe que según ciertos estudios beber alcohol puede ser beneficioso para la salud. No obstante, los estudios varían y por eso se mantiene la regla de la moderación.

“Necesitamos más investigaciones, porque el consumo de alcohol es muy común y puede tener un impacto desconocido en la salud,” explica Crews, que además destaca que es especialmente difícil hacer hincapié en los efectos de beber pequeñas cantidades de alco-

hol, mientras que es mucho más simple determinar que el consumo abundante es nocivo.

Una sola copa aumenta las probabilidades de caerse y lastimarse, afirma Crews. Sin embargo, cuando una persona sigue bebiendo, se interna mucho más en la zona de peligro y aumenta el riesgo de lastimarse o hacer que alguien se lastime.

Beber demasiado alcohol puede aumentar el riesgo de tener múltiples problemas. De acuerdo con los datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el consumo excesivo de alcohol — más de cuatro copas en una sola ocasión para los hombres, y más de tres para las mujeres — aumenta el riesgo de lesiones, violencia, enfermedades hepáticas, cáncer y otras condiciones médicas. Además, puede causar problemas en el hogar y el trabajo.

El consumo excesivo de bebidas alcohólicas es la causa de más de 79,000 muertes por año en los Estados Unidos. Lamentablemente, alrededor de 5,000 menores de 21 años mueren todos los años en los Estados Unidos debido a accidentes de tránsito, homicidios y suicidios relacionados con el consumo de alcohol, intoxicación alcohólica y otros episodios relacionados con el alcohol en los que las personas se caen, se queman o se ahogan. Consumir alcohol y conducir son cosas que no deben mezclarse: no beba si debe conducir un vehículo.

Las borracheras o los episodios de consumo masivo de alcohol también representan un problema común en los Estados Unidos. Si bien suele creerse que se trata de un problema que solo afecta a los adolescentes, el 70 % de los incidentes de este tipo ocurren entre los adultos de más de 26 años de edad, según los datos de



SEGURIDAD
EN EL
CAMINO



>> Para obtener más consejos sobre el consumo seguro de alcohol, visite www.cdc.gov/alcohol

los CDC. Los episodios de borracheras o consumo masivo de alcohol, vinculados con muchos riesgos para la salud, son un patrón de bebida que eleva el nivel de concentración de alcohol en la sangre a 0.08 gramos por cada 100 ml de sangre o más. Para los hombres, ese nivel generalmente se alcanza al beber cinco o más copas en dos horas; para las mujeres, son cuatro o más copas en el mismo tiempo.

Ciertos grupos no deben beber alcohol jamás, como los alcohólicos y quienes no tienen la edad legal suficiente para beber. Las investigaciones han demostrado que, en los adolescentes, el alcohol puede tener un efecto negativo en el desarrollo cerebral, además de aumentar las probabilidades de sufrir alcoholismo en el futuro.

Las personas que toman determinados medicamentos, padecen depresión o presentan ciertas condiciones médicas específicas, lo que incluye afecciones hepáticas y pulmonares, tampoco deben beber. Si usted tiene dudas sobre sus posibilidades de beber sin riesgos, consulte a su proveedor médico.



¿Qué representa una copa? Es importante saber lo que se bebe

De acuerdo con los datos del Instituto Nacional sobre Abuso de Alcohol y Alcoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism), las personas suelen sorprenderse cuando se enteran de lo que representa realmente “una copa”. En cada país, el contenido de alcohol de las cervezas, vinos y licores de malta puede ser muy diferente. Por ejemplo, algunas cervezas livianas contienen casi tanto alcohol como las comunes. Antes de brindar, calcule cuánto alcohol contiene su bebida. En los Estados Unidos, una copa estándar contiene aproximadamente 14 gramos de alcohol puro. Como regla general, una copa está representada por una lata o botella de cerveza de 12 onzas, una sola copa de “wine cooler” (bebida a base de vino y refresco), una copa de vino de 5 onzas, un cóctel o un trago de algún licor fuerte.

¿Observó alguna vez que el alcohol afecta de forma diferente a las personas? La forma en que reaccionamos al consumir alcohol varía entre una y otra persona y depende de una amplia variedad de factores, lo que incluye la edad, el género, la raza o el grupo étnico, el estado de salud, la cantidad de comida que hay en el estómago, la velocidad con que se bebe, el historial familiar y el uso de ciertos medicamentos.



El embarazo y el consumo de alcohol no se mezclan

Beber durante el embarazo, incluso en pequeñas cantidades, puede causar una serie de problemas físicos y mentales que se conocen como trastornos del espectro alcohólico fetal.

Si está o intenta quedar embarazada o no utiliza métodos anticonceptivos, debe saber que el alcohol puede causar daños en el feto en cualquier etapa del embarazo.

Si bien no existe un nivel seguro de consumo de alcohol durante el embarazo, aparentemente el alcohol causa más daños durante los primeros tres meses del embarazo, cuando es posible que una mujer no sepa que está embarazada.



American Public
Health Association