

Alcoholismo

El alcoholismo es una enfermedad

El alcoholismo es una enfermedad crónica, muchas veces progresiva, que se caracteriza por una dependencia física y psicológica al alcohol. Es conocido algunas veces como dependencia al alcohol.

La dependencia al alcohol puede resultar de una predisposición genética, una enfermedad mental, el consumo de alcohol abundante, sostenido y abusivo o una combinación de estos factores. Investigaciones recientes sobre genética y neurociencia han identificado ciertas características genéticas que se cree están relacionadas con la dependencia al alcohol. Los científicos continúan investigando la relación entre la genética y el alcoholismo. No existe una cura conocida para el alcoholismo aunque muchas personas pueden mantenerse sobrias durante un largo tiempo con compromiso y esfuerzo. Sin embargo, antes de que las personas con alcoholismo puedan iniciar su recuperación, deben admitir que tienen un problema con la bebida.

El alcoholismo se caracteriza por una dependencia física y psicológica al alcohol.

Algunas personas tienen serios problemas con el alcohol sin tener todos los signos y síntomas del alcoholismo.

Signos de alarma

A continuación se encuentran algunos de los signos que indican que alguien puede tener un problema con la bebida (no es una lista completa de ninguna manera).

- Sentir una compulsión para beber
- No ser capaz de limitar cuánto están bebiendo en un momento particular
- Necesidad de beber mayores cantidades de alcohol para sentir el efecto deseado
- Experimentar síntomas físicos de abstinencia (náusea, sudoración, respiración superficial y temblores) si no beben alcohol

- Necesidad de beber para sentirse bien o normal
- Pérdida de interés en actividades, hobbies o relaciones
- Experimentar lagunas – olvidar qué pasó cuando estaban ebrios
- Beber solos o esconder su bebida de otros

La Organización Mundial de la Salud ha desarrollado el instrumento: Test de Identificación de los Trastornos Debidos al Consumo de Alcohol (AUDIT, por sus siglas en inglés) el cual es una herramienta de valoración valiosa para los médicos para evaluar la posibilidad de dependencia del alcohol de un paciente. El cuestionario AUDIT puede ser utilizado para determinar el grado de riesgo asociado con el consumo.



Tome acción

Si usted experimenta cualquiera de estos signos o síntomas – o conoce a alguien más que los tenga – por favor contacte un médico, un profesional de la salud o una organización para el tratamiento del alcohol para obtener ayuda. Dichos profesionales y organizaciones pueden ayudarle con asesoramiento, medicinas con prescripción y otro tipo de apoyo.

talkingalcohol.com

Es un sitio dedicado a ayudar a las personas a tomar decisiones informadas acerca del alcohol.

Otros sitios web

Estos sitios contienen información adicional que usted puede encontrar útil. Sin embargo, SABMiller no se hace responsable por el contenido de estos sitios.

- Organización del Servicio Mundial de Niños Adultos de Alcohólico, www.adultchildren.org/
- Alcohólicos Anónimos a Nivel Mundial, www.aa.org/
- Narconon, Johannesburgo, Sur África www.stopaddiction.co.za/P20050305144452740.htm

- Gobierno de Nuevo Gales del Sur, Información sobre Alcohol, Dependencia, Enfermedad y Tratamiento
- Opciones del NHS (Servicio Nacional de Salud, por sus siglas en inglés) (Reino Unido), Cuidando a un Alcohólico www.nhs.uk/Livewell/alcohol/Pages/CaringforanAlcoholic.aspx
- NIAAA, Estudios Colaborativos sobre Genética del Alcoholismo (COGA) www.niaaa.nih.gov/ResearchInformation/ExtramuralResearch/SharedResources/projcoga.htm



Envenenamiento con Alcohol

Alguien con envenenamiento con alcohol necesita atención médica urgente

El envenenamiento con alcohol es el resultado de beber cantidades peligrosas de alcohol. Puede ser mortal; aquellos que sobreviven pueden quedar con daño cerebral irreversible.

Cuando alguien consume cantidades excesivas de alcohol, su respiración se vuelve más lenta y el cerebro es privado de oxígeno. La lucha para lidiar con una sobredosis de alcohol y la falta de oxígeno eventualmente hará que el cerebro interrumpa las funciones corporales que regulan la respiración y el ritmo cardíaco. Cuando eso sucede, el bebedor puede morir.

El consumo de alcohol rápido y excesivo es especialmente peligroso debido a que las personas pueden consumir una cantidad fatal de alcohol antes de que pierdan la consciencia. Es mejor siempre beber con moderación y evitar hacer parte de juegos de consumo de alcohol que involucren beber cantidades excesivas o beber rápidamente.

Los bebedores menores de edad e inexperimentados son particularmente vulnerables al envenenamiento con alcohol.

El envenenamiento con alcohol es más comúnmente asociado con beber cantidades excesivas de alcohol en un período corto de tiempo.

¿Qué puede suceder?

A las personas nunca se les debe dejar "dormir la intoxicación" – esto podría ser un error fatal. La Concentración de Alcohol Sanguíneo de una persona puede continuar elevándose inclusive después de que se hayan desmayado. Si el envenenamiento con alcohol no es tratado, puede suceder lo siguiente:

- La víctima puede ahogarse con su propio vómito
- La respiración se vuelve más lenta, se vuelve irregular y puede detenerse
- El corazón late de manera irregular y puede detenerse
- La temperatura corporal disminuye (esto es, hipotermia)
- El azúcar sanguíneo puede disminuir (esto es, hipoglucemia) lo cual puede causar convulsiones
- Daño cerebral permanente
- Muerte

1/2

Talkingalcohol.com, hablandodealcohol.com

Es un sitio dedicado a ayudar a las personas a tomar decisiones informadas acerca del alcohol.

Otros sitios web

Estos sitios contienen información adicional que usted puede encontrar útil. Sin embargo, SABMiller no se hace responsable por el contenido de estos sitios.

- Clínica Mayo – signos y síntomas de envenenamiento con alcohol www.mayoclinic.com/health/alcohol-poisoning/DS00861

- NIAAA, hechos Acerca del Envenenamiento con Alcohol www.collegedrinkingprevention.gov/OtherAlcoholInformation/factsAboutAlcoholPoisoning.aspx
- Fundación de Servicios Médicos de Emergencia para Estudiantes (SEMFS, por sus siglas en inglés) www.semsfoundation.org/index.php?s=7978





Tome acción

Una persona que tenga envenenamiento con alcohol necesita atención médica urgente. Esto es lo que debe hacer:

- No entre en pánico
- Obtenga ayuda médica inmediatamente – llame a los servicios de emergencia
- Voltéelos de medio lado (para evitar que inhalen o se ahoguen con vómito)
- Manténgalos calientes
- Quédese con ellos hasta que llegue la ayuda médica

No trate de volver sobria a la persona con café negro o con duchas frías – estas cosas no sirven – y no los dejen que “duerman la intoxicación”. Puede que nunca se despierten.

Signos de alarma

Algunos signos de que alguien puede tener envenenamiento con alcohol incluyen:

- Confusión mental
- Dificil de despertar
- Estupor, inconsciencia, coma
- Vómito
- Convulsiones
- Respiración lenta o irregular
- Piel con coloración azul, piel pálida y/o piel fría y húmeda
- Baja temperatura sanguínea

Las personas pueden estar sufriendo de envenenamiento con alcohol sin tener todos los signos y síntomas. Si usted sospecha que alguien tiene envenenamiento con alcohol, obtenga ayuda médica de emergencia de manera inmediata.

Talkingalcohol.com, habland- odealcohol.com

Es un sitio dedicado a ayudar a las personas a tomar decisiones informadas acerca del alcohol.

Otros sitios web

Estos sitios contienen información adicional que usted puede encontrar útil. Sin embargo, SABMiller no se hace responsable por el contenido de estos sitios.

- Clínica Mayo – signos y síntomas de envenenamiento con alcohol www.mayoclinic.com/health/alcohol-poisoning/DS00861

- NIAAA, hechos Acerca del Envenenamiento con Alcohol www.collegedinkingprevention.gov/OtherAlcoholInformation/factsAboutAlcoholPoisoning.aspx
- Fundación de Servicios Médicos de Emergencia para Estudiantes (SEMFS, por sus siglas en inglés) www.semsfoundation.org/index.php?s=7978



Consumo excesivo

El “consumo excesivo o extremo” es irresponsable y peligroso

Ya sea que se etiquete como “consumo excesivo” “consumo extremo” o “consumo episódico abundante”, cualquier patrón de consumo que involucre una rápida intoxicación o una intoxicación por un período de tiempo extendido conlleva el potencial de un daño social, psicológico y físico considerable, y debe ser evitado.

Aunque no hay una definición universal científica o médica de lo que constituye el consumo “excesivo” o “extremo”, generalmente significa beber cantidades excesivas de alcohol en un corto período de tiempo. Sin importar cuál sea la definición, lo importante es lo que se puede hacer para prevenirlo.

El consumo excesivo puede tener consecuencias para el cuerpo y ser peligroso. Puede causar o contribuir con:

- Envenenamiento con alcohol
- Accidentes, incluyendo accidentes automovilísticos
- Daño cerebral o neurológico
- Daño al tracto gastrointestinal
- Comportamiento riesgoso (tal como sexo sin protección)
- Dependencia del alcohol
- Derrame o problemas cardiovasculares
- Bajo rendimiento académico
- Ausentismo

El consumo excesivo no solamente afecta la persona que está consumiendo sino que puede afectar a otros que están expuestos a, y que pueden depender de, ellos. Si un bebedor excesivo no toma decisiones responsables, aquellos que no están bebiendo o que lo están haciendo de manera responsable pueden verse sujetos a problemas que van desde un comportamiento grosero o ruidoso a accidentes causados por conducir en estado de embriaguez.



El consumo excesivo o extremo puede suceder en cualquier etapa de su vida; no es simplemente un problema de los bebedores menores de edad.

Sin importar cuántos años tenga, es irresponsable y peligroso. Usted no debería consumir excesivamente.

El consumo excesivo conlleva el potencial de daño social, psicológico y físico considerable.

Talkingalcohol.com, hablandodealcohol.com

Es un sitio dedicado a ayudar a las personas a tomar decisiones informadas acerca del alcohol.

Otros sitios web

Estos sitios contienen información adicional que usted puede encontrar útil. Sin embargo, SABMiller no se hace responsable por el contenido de estos sitios.

- Centros para el Control de Enfermedades y Prevención (Estados Unidos), Estadísticas Rápidas: Consumo Excesivo www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/binge-drinking.htm
- Consumo Excesivo en la Universidad www.collegebingedrinking.net/about-us.html

- Centro Internacional para Políticas sobre Alcohol, Consumo Extremo www.icap.org/PolicyIssues/ExtremeDrinking/
- Narconon, Johannesburgo, Sur África, Alcohol y Consumo Excesivo www.stopaddiction.co.za/P20050319093711354.htm
- NIAAA (Estados Unidos), Consumo en la Universidad: Cambiando la Cultura www.collegedrinkingprevention.gov/
- Oficina de Nuevo Gales del Sur sobre Política sobre Drogas & Alcohol, Australia – Consumo Excesivo www.alcoholinfo.nsw.gov.au/preventing_abuse_and_harm/binge_drinking



Cáncer

El alcohol puede ser la causa de algunos tipos de cáncer

El cáncer es causado por una interacción compleja de factores, incluyendo nuestra composición genética, lo que comemos y bebemos, las decisiones de estilo de vida que tomamos, las hormonas, la radiación, el estrés, la falta de apoyo social, el medio ambiente en el que vivimos y trabajamos, y algunos factores que son aún desconocidos.

El consumo de alcohol ha sido estudiado como una posible causa de cáncer, especialmente en años recientes, y algunas organizaciones han concluido que el consumo de alcohol puede causar ciertos tipos de cáncer. Por ejemplo, la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer (IARC, por sus siglas en inglés), una parte de la Organización Mundial de la Salud, ha concluido que los cánceres de la cavidad oral, faringe, laringe, esófago, hígado, colon y recto y seno son causados por el consumo de alcohol y que el riesgo aumenta con la cantidad de alcohol que se consume. El alcohol también puede ser relacionado con otras formas de cáncer incluyendo el cáncer de pulmones, estómago, pancreático y endometrial.

El Programa Nacional de Toxicología de los Estados Unidos (NTP, por sus siglas en inglés) encontró que hay estudios que indican que el riesgo de cáncer relacionado con el consumo de alcohol es más pronunciado entre los fumadores y en los niveles más altos de consumo.

Por otro lado, algunos estudios han sugerido que el consumo moderado de alcohol puede estar relacionado con un riesgo menor de cáncer de vejiga, riñón, ovarios y próstata, así como el linfoma no-Hodgkin. Aún así, no alentamos a las personas a consumir bebidas alcohólicas por ninguno de los beneficios para la salud que puedan suministrar.



Tome acción

Las circunstancias de salud de todas las personas son diferentes. Usted deberá hablar con su médico si tiene preguntas acerca de los riesgos para la salud y los beneficios del consumo de alcohol.

Usted no debería beber alcohol por sus beneficios para la salud – para una buena salud, usted debería tener en cuenta la dieta, el ejercicio y otros factores del estilo de vida.

Talkingalcohol.com, hablandodealcohol.com

Es un sitio dedicado a ayudar a las personas a tomar decisiones informadas acerca del alcohol.

Otros sitios web

Estos sitios contienen información adicional que usted puede encontrar útil. Sin embargo, SABMiller no se hace responsable por el contenido de estos sitios.

- Sociedad Americana de Cáncer, Uso de Alcohol & Cáncer www.cancer.org/Cancer/CancerCauses/DietandPhysicalActivity/alcohol-use-and-cancer
- Investigación del Cáncer, Reino Unido, Alcohol y Cáncer: La Evidencia www.info.cancerresearchuk.org/healthyliving/alcohol/howdoweknow/
- Consejo de Cáncer, Nuevo Gales del Sur, Alcohol y Cáncer www.cancercouncil.com.au/editorial.asp?pageid=1775
- Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer (IARC) www.iarc.fr/
- IARC, Consumo de Bebidas Alcohólicas y Carbamato de Etilo, Monografía No. 96 www.apps.who.int/bookorders/anglais/detart1.jsp?sesslan=1&codlan=1&codcol=72&codcch=96



Diabetes

Los diabéticos deben ser cuidadosos con el alcohol

La gente con diabetes debe ser extremadamente cuidadosa con el alcohol. El consumo de alcohol puede hacer que el azúcar en la sangre se eleve o caiga dependiendo de cuánto beba y otros factores. Para algunos diabéticos, el consumo excesivo puede hacer que el azúcar sanguíneo caiga peligrosamente bajo.

La Asociación Americana de diabetes sugiere que el consumo ligero a moderado de alcohol (no más de dos bebidas por día para los hombres y no más de una bebida por día para las mujeres) es aceptable para algunos diabéticos – siempre y cuando sus médicos estén de acuerdo. La Asociación Americana de Diabetes recomienda que los diabéticos tengan cuidado revisando su glucosa sanguínea antes de consumir una bebida alcohólica y comiendo, preferiblemente carbohidratos, antes de consumir una bebida.

Algunos diabéticos no deberían beber del todo debido a que el alcohol puede empeorar su condición. Por ejemplo, los diabéticos con altos niveles de triglicéridos (un cierto tipo de grasa en la sangre) no deberían consumir alcohol porque éste puede afectar la capacidad del hígado para metabolizar la glucosa, lo cual a su vez puede aumentar los niveles de triglicéridos en la sangre.

Mezclar alcohol con medicamentos para la diabetes puede evitar que ellos funcionen adecuadamente y puede contribuir a una estabilidad peligrosa en los niveles de azúcar en la sangre.

Alcohol y el comienzo de la diabetes

Algunos estudios han indicado que el consumo ligero a moderado de alcohol puede tener un ligero efecto protector contra el desarrollo de diabetes tipo 2 tanto para hombres como para mujeres. Por otro lado, otros estudios sugieren que, para algunas personas con diabetes tipo 2, inclusive el consumo moderado de alcohol puede inducir niveles bajos de azúcar en la sangre.

Pancreatitis

La pancreatitis es una condición de la salud que está relacionada con la diabetes. El uso prolongado y excesivo de alcohol puede contribuir a la pancreatitis, la cual, a su vez, puede llevar a la diabetes.

Beber alcohol puede evitar que los medicamentos para la diabetes funcionen adecuadamente.



Tome acción

Si usted es diabético, deberá hablar con su médico para decidir qué nivel – si lo hubiera- de consumo de alcohol es seguro para usted.

Talkingalcohol.com, hablandodealcohol.com

Es un sitio dedicado a ayudar a las personas a tomar decisiones informadas acerca del alcohol

Otros sitios web

Estos sitios contienen información adicional que usted puede encontrar útil. Sin embargo, SABMiller no se hace responsable por el contenido de estos sitios.

- Asociación Americana de Diabetes, Alcohol www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/alcohol.html
- Baker IDI Instituto del Corazón y la Diabetes, Alimentación Saludable y Diabetes Tipo 2 www.bakeridi.edu.au/health_services/health_fact_sheets/healthy_eating_type_2_diabetes/

- BattleDiabetes.com, ¿Cómo afecta el consumo de alcohol la diabetes y la elevación del azúcar en la sangre? www.battlediabetes.com/drinking-alcohol-and-diabetes
- Asociación Canadiense de Diabetes, Alcohol + Diabetes www.diabetes.ca/for-professionals/resources/nutrition/alcohol/
- Diabetes Australia, Alcohol y Diabetes www.diabetesaustralia.com.au/en/Living-with-Diabetes/Eating-Well/Alcohol/
- Diabetes Reino Unido, Alcohol y Diabetes www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Healthy_lifestyle/Alcohol_and_diabetes/
© talkingalcohol.com



Resaca (Guayabo)

Si usted bebe hasta quedar intoxicado, usted podrá tener resaca/guayabo

Aunque la amplia mayoría de personas bebe de manera responsable, algunos ocasionalmente beben demasiado. Cuando esto sucede, el cuerpo puede reaccionar con síntomas físicos muchas veces denominados como resaca/guayabo (también conocido como veisalgia o "resaca de alcohol").

Una resaca típicamente empieza después de varias horas contadas desde que la persona haya parado de beber, llegando a su punto máximo cuando su concentración de alcohol sanguíneo (BAC, por sus siglas en inglés) baja por debajo de cero y continúa hasta por 24 horas.

Las resacas han estado entre nosotros durante siglos pero los factores biológicos precisos que las causan no han sido entendidos del todo. Sin embargo, sí sabemos lo que conduce a ellos – beber demasiado – y cómo evitarlos – el consumo responsable.

¿Qué está sucediendo cuando usted está teniendo una resaca/guayabo?

Debido a que el alcohol es absorbido directamente a través del estómago, beber cantidades excesivas de alcohol puede irritar el revestimiento del estómago y causar náusea.

Si se consume en exceso, el alcohol puede promover la secreción de ácido hidrocórico en el estómago. Su cuerpo puede reaccionar por medio de vomitar si se genera demasiado ácido hidrocórico en el estómago. Los síntomas comunes de una resaca incluyen dolor de cabeza, fatiga, náusea, ansiedad, falta de apetito, sed y sensibilidad a la luz y al ruido.

Debido a que el alcohol es diurético, el consumo excesivo puede hacer que el cuerpo aumente la cantidad de orina que produce. El alcohol también inhibe la producción de la hormona anti-diurética, una hormona que mantiene la orina concentrada. Si usted bebe demasiado alcohol, sus riñones pueden eliminar agua en su orina en vez de reabsorberla hacia su cuerpo, usted puede orinar más y su cuerpo puede deshidratarse. Los síntomas de una deshidratación ligera a moderada incluyen sed, debilidad, mareos, dolor de cabeza y desvanecimiento – muy parecidos a los de una resaca. La micción excesiva también elimina sales necesarias y potasio de su cuerpo. Esto puede causar fatiga y náusea.

El glicógeno es la fuente principal de energía almacenada del cuerpo. El alcohol descompone el glicógeno en el cuerpo y lo expelle del cuerpo en la orina. Los bajos niveles de glicógeno resultantes lo pueden hacer sentir cansado y débil hasta que el cuerpo restablezca su suministro.

Cuando el hígado metaboliza el alcohol, produce una sustancia tóxica llamada acetaldehído. A su vez, el acetaldehído es metabolizado por una enzima llamada glutatión. Cuando se consume demasiado alcohol para que el hígado funcione, el acetaldehído se puede concentrar en el cuerpo hasta que el hígado sea capaz de metabolizarlo. Esto le puede ocasionar un dolor de cabeza y sentir náuseas.

El exceso de alcohol puede inhibir la producción de glutamina, un estimulante que se produce naturalmente en el cuerpo. Cuando usted deja de beber, el cuerpo puede reaccionar sobre-produciendo glutamina. La producción aumentada de glutamina puede estimular el cerebro, haciendo que se esté inquieto y generando sentimientos de fatiga y ansiedad.

Aunque algunas leyendas dicen tener una cura para la resaca, es beber agua y dar al cuerpo suficiente tiempo para aliviarse lo que le ayudará a sentirse mejor. También, tenga cuidado con buscar un alivio rápido con aspirina, ibuprofeno o acetaminofén. Cada uno de ellos tiene efectos secundarios (por ejemplo, sangrado estomacal y posible daño al riñón y el hígado) que puede ser exacerbado cuando el alcohol está en su sistema.

Talkingalcohol.com, hablandodealcohol.com

Es un sitio dedicado a ayudar a las personas a tomar decisiones informadas acerca del alcohol.

Otros sitios web

Estos sitios contienen información adicional que usted puede encontrar útil. Sin embargo, SABMiller no se hace responsable por el contenido de estos sitios.

- Grupo de Investigación sobre la Resaca de Alcohol www.alcoholhangover.com/
- DrinkFocus.com, Evitando las Resacas www.tree.com/food-dining/hangover-prevention.aspx

- Opciones de Nuevo Gales del Sur, Curas para la Resaca www.nhs.uk/Livewell/alcohol/Pages/Hangovers.aspx
- Consejos para la Vida Nocturna: Evitando la Resaca www.10best.com/interests/nightlife-tips-avoiding-a-hangover/
- Casa Phoenix, Claves de la Resaca el Día Después www.factsontap.org/factsontap/naked_truth/hangover_clues.htm Diabetes Reino Unido, Alcohol y Diabetes www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Healthy_lifestyle/Alcohol_and_diabetes/



Corazón y cardiovascular

El consumo moderado de alcohol puede beneficiar el corazón y el sistema cardiovascular

Para algunas personas, particularmente hombres de edad media y mayores y mujeres postmenopáusicas, el consumo moderado de alcohol suministra algo de protección contra ataques cardíacos, enfermedad vascular coronaria, derrame cerebral isquémico y muerte por causas cardiovasculares.

Para algunas personas, el consumo moderado de alcohol suministra algo de protección contra un ataque cardíaco.

Investigaciones médicas han indicado que el consumo moderado de alcohol puede beneficiar el corazón y los vasos sanguíneos, en parte, debido a que eleva las lipoproteínas de alta densidad (también conocidas como "HDL" o "colesterol bueno") en la sangre y tiene otros efectos positivos sobre la sangre y los vasos sanguíneos.

Importante evidencia científica sobre los efectos benéficos del consumo moderado de alcohol sobre la salud cardiovascular ha sido acumulada en los últimos 30 años y ha sido replicada en estudios llevados a cabo en por lo menos 25 países.

Estos estudios indican que, para algunos individuos, el consumo moderado de alcohol puede ser un factor protector contra enfermedades cardíacas coronarias. La evidencia también sugiere que la más fuerte asociación es vista cuando la bebida es moderada y regular, ya sea diariamente o en la mayoría de los días de la semana.

Sin embargo, el consumo de alcohol abundante y prolongado ha sido asociado con el derrame cerebral hemorrágico, la insuficiencia cardíaca congestiva y la fibrilación auricular.



Tome acción

Las circunstancias de salud de todas las personas son diferentes. Si usted quiere aprender más acerca de los riesgos y los beneficios del consumo moderado del alcohol y cómo ellos lo afectan, usted deberá hablar con su médico u otro profesional de la salud.

Usted no deberá beber alcohol por sus beneficios para la salud – para una buena salud, usted debería tener en cuenta la dieta, el ejercicio y otros factores del estilo de vida.

Talkingalcohol.com, hablandodealcohol.com

Es un sitio dedicado a ayudar a las personas a tomar decisiones informadas acerca del alcohol.

Otros sitios web

Estos sitios contienen información adicional que usted puede encontrar útil. Sin embargo, SABMiller no se hace responsable por el contenido de estos sitios.

- Gobierno de Australia, Alcohol y Enfermedad Cardíaca www.therightmix.gov.au/resources/documents/P01994C_Alcohol_-_Heart_Disease.pdf
- Fundación Británica del Corazón, Alcohol www.bhf.org.uk/heart-health/prevention/healthy-eating/alcohol.aspx
- La Bebida y Usted, Alcohol y el Corazón www.drinkingandyou.com/site/uk/health/heart.htm

- Escuela de Harvard para la Salud Pública, Alcohol, La Línea de Fondo www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/alcohol/
- NIAAA (Estados Unidos) Alerta de Alcohol, Alcohol y Enfermedad Coronaria www.pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa45.htm
- Organización Mundial de la Salud, Informe de estado sobre el alcohol (2010) www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en/index.html



Hígado

El consumo excesivo de alcohol puede dañar el hígado

El hígado metaboliza el alcohol para que pueda ser eliminado del cuerpo.

El consumo prolongado y abundante de alcohol puede dañar el hígado y esto evitará que funcione adecuadamente.

Las enfermedades del hígado asociadas con el alcohol incluyen hígado graso (también conocido como esteatosis), hepatitis alcohólica y cirrosis del hígado.

Aunque algunos de los síntomas de estas enfermedades son mínimos, otras consecuencias pueden ser muy serias, incluyendo ictericia severa, problemas de coagulación de la sangre y, posiblemente, la muerte. El consumo prolongado y abundante de alcohol es también uno de los factores asociados con el carcinoma hepatocelular, un cáncer primario del hígado.

Las enfermedades del hígado que son asociadas con el consumo de alcohol son normalmente vistas en alcohólicos o aquellos que han tenido una larga historia de abuso de alcohol. El riesgo de desarrollar enfermedades del hígado aumenta en la medida en que aumenta la duración del uso de alcohol y la cantidad de alcohol consumido.

¿Qué es la cirrosis?

La cirrosis es tal vez la más conocida de las enfermedades del hígado asociadas con el abuso del alcohol.

Es una condición en la cual tejido de cicatriz reemplaza el tejido normal del hígado debido a una lesión crónica – la palabra “cirrosis” significa cicatrización. En la medida en que la cicatrización progresa altera la estructura normal del hígado e interfiere con la forma en la que funciona.

La cirrosis del hígado puede traer serias consecuencias para la salud, incluyendo la muerte.

Las consecuencias de algunas enfermedades del hígado pueden ser muy serias.



Tome acción

Si usted tiene una enfermedad del hígado existente, tal como hepatitis, o está en riesgo de una enfermedad del hígado por otras razones, tales como obesidad o está tomando ciertos medicamentos, usted deberá hablar con su médico para ver si es seguro para usted beber alcohol del todo.

Talkingalcohol.com, hablandodealcohol.com

Es un sitio dedicado a ayudar a las personas a tomar decisiones informadas cerca del alcohol.

Otros sitios web

Estos sitios contienen información adicional que usted puede encontrar útil. Sin embargo, SABMiller no se hace responsable por el contenido de estos sitios.

- Fundación Americana del Hígado, Enfermedad del Hígado Relacionada con Alcohol www.liverfoundation.org/abouttheliver/info/alcohol/
- Fondo Británico para el Hígado, ¿Qué pasa con el alcohol? www.britishlivertrust.org.uk/home/the-liver/diet-liver-disease/what-about-alcohol.aspx

- Casa de Información Nacional sobre Enfermedades Digestivas, Cirrosis www.digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/cirrhosis/
- NIAAA (Estados Unidos), Hígado Alcohólico Disease. www.pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa64/aa64.html
- Paciente Reino Unido, Alcohol y Enfermedad del Hígado www.patient.co.uk/showdoc/2306892



Medicamentos e interacción con drogas

Mezclar alcohol y medicamentos puede ser peligroso

Mezclar alcohol y drogas puede ser peligroso – ya sea que usted esté tomando medicamentos por prescripción o un remedio sin receta médica. Las personas mayores necesitan ser particularmente cuidadosas, ya que son más propensas a tomar medicamentos y tienen un estado general de salud más debilitado.

Existen muchos medicamentos que nunca deberían ser mezclados con alcohol. Otros deben ser tomados con cautela.

Existen muchos medicamentos que nunca deberían ser mezclados con alcohol.

¿Qué puede pasar?

- Los efectos del medicamento pueden volverse peligrosamente fuertes. El alcohol puede aumentar los efectos de hipnóticos, píldoras para dormir y sedantes. Esto puede llevar a somnolencia, coma e incluso la muerte. Los efectos colaterales del medicamento pueden ser peores
- Los efectos laterales del medicamento pueden volverse peores. Por ejemplo, mezclar alcohol con aspirina aumenta los riesgos de tener úlceras estomacales.
- El medicamento puede volverse menos efectivo. Por ejemplo, mezclar alcohol con un medicamento para la diabetes puede evitar que funcione adecuadamente y puede contribuir a una inestabilidad peligrosa en los niveles de azúcar en la sangre. El alcohol también puede interferir con la eficacia de las drogas antivirales usadas para tratar el VIH/SIDA.



Tome acción

Siempre lea las etiquetas y los folletos que vienen con los medicamentos. Algunos medicamentos no deberían ser mezclados nunca con alcohol; otros deben ser tomados con precaución. Usted deberá revisar con su médico o farmacéutico para ver si está bien beber alcohol mientras que está tomando el medicamento.

No de nada por sentado. Recuerde que las personas reaccionan de manera diferente a los medicamentos, al alcohol y a la combinación de los dos.

Talkingalcohol.com, hablandodealcohol.com

Es un sitio dedicado a ayudar a las personas a tomar decisiones informadas acerca del alcohol.

Otros sitios web

Estos sitios contienen información adicional que usted puede encontrar útil. Sin embargo, SABMiller no se hace responsable por el contenido de estos sitios.

- Alcohol Screening.org, Interacciones Alcohol-Medicamentos www.alcoholscreening.org/Learn-More.aspx?topicID=8&articleID=37
- Drugs.com, Revisor de Interacciones con Drogas www.drugs.com/drug_interactions.html

- Eldercare Team (Equipo de Cuidado al Adulto Mayor), Cuando los Adultos Mayores Combinan Drogas con Alcohol www.eldercareteam.com/public/739.cfm
- Servicio de Salud de la Universidad de Rochester, Interacciones Alcohol-Drogas www.rochester.edu/uhs/healthtopics/Alcohol/interactions.html
- NIAAA (Estados Unidos), Interacciones Dañinas: Mezclar Alcohol con Medicinas www.pubs.niaaa.nih.gov/publications/Medicine/medicine.htm



Embarazo

El alcohol debe ser evitado durante el embarazo – inclusive en cantidades

Las mujeres embarazadas deberán ya sea evitar consumir alcohol o buscar consejo médico antes de hacerlo ya que actualmente no hay consenso sobre cuánto alcohol es seguro para que una mujer embarazada consuma antes de causar riesgos al feto alcohol durante el embarazo, éste es llevado a su corriente sanguínea a través de la placenta y a la sangre fetal.

Cuando una mujer bebe alcohol durante el embarazo, éste es transportado a su corriente sanguínea, a través de la placenta y a la sangre del feto.

Esto puede afectar el desarrollo del feto y causar Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (FASD, por sus siglas en inglés). FASD se refiere a una amplia gama de defectos, incluyendo el Síndrome de Alcoholismo Fetal (FAS, por sus siglas en inglés).

Las personas con FAS pueden tener anomalías faciales, retardo del crecimiento y/o daño cerebral.

Otros defectos de nacimiento asociados con el consumo durante el embarazo incluyen defectos del corazón y el riñón,

defectos en la audición y la vista, labio leporino, desarrollo cerebral anormal y disfunción del sistema nervioso central.

Existe importante evidencia científica de que el consumo abundante de alcohol durante el embarazo está asociado con un riesgo sustancial de daño físico y psicológico de toda una vida para el niño, incluyendo el FAS. El consumo abundante es especialmente riesgoso en las etapas tempranas del embarazo pero puede presentar riesgo inclusive durante el segundo y el tercer trimestre.

Algunos estudios han sugerido que bajos niveles de consumo durante el embarazo podrán no tener efectos adversos sobre el feto. Sin embargo, la ciencia médica no ha establecido cuál puede ser un nivel seguro de consumo de alcohol durante el embarazo. Beber alcohol en cualquier etapa del embarazo puede afectar el desarrollo cerebral del feto.

Algunos estudios han encontrado que el consumo abundante puede estar asociado con la infertilidad, particularmente en mujeres de más de 30 años.

El consumo abundante de alcohol por parte del padre también puede contribuir a problemas en su descendencia, incluyendo defectos cardiovasculares, bajo peso al nacer y problemas del sistema inmune.

Actualmente no hay consenso sobre cuánto alcohol es seguro para que una mujer embarazada consuma.



Tome acción

Hable con su médico o profesional del cuidado de la salud antes de beber durante el embarazo.

Talkingalcohol.com, hablandodealcohol.com

Es un sitio dedicado a ayudar a las personas a tomar decisiones informadas acerca del alcohol.

Otros sitios web

Estos sitios contienen información adicional que usted puede encontrar útil. Sin embargo, SABMiller no se hace responsable por el contenido de estos sitios.

- Servicio Nacional de Salud (Reino Unido), Embarazo y Alcohol www.nhs.uk/change4life/Pages/pregnancy-and-alcohol.aspx
- NIAAA (Estados Unidos), Beber y Su Embarazo www.pubs.niaaa.nih.gov/publications/fas/fas.html
- Organización Nacional sobre el Síndrome de Alcoholismo Fetal (Estados Unidos) www.nofas.org/
- Equipo de Acción en Redes, Niñas, Mujeres, Alcohol y Embarazo (Canadá) www.fasdpvention.wordpress.com/about/
- SANCA Cabo Occidental (África), Síndrome de Alcoholismo Fetal www.sancawc.co.za/master/article.php?id=14
- El Centro para la Medicina de Adopción, FASD Links www.adoptmed.org/topics/fetal-alcohol-spectrum-links.html



Derrame Cerebral

El consumo de alcohol puede aumentar o disminuir su riesgo de tener un derrame cerebral

El derrame cerebral es lo que sucede cuando el suministro de sangre al cerebro es interrumpido. Esto mata las células en el cerebro, lo cual puede dar como resultado una incapacidad permanente (tanto funcionamiento físico como mental) e inclusive la muerte.

El derrame cerebral puede ser causado ya sea por un coágulo que obstruye el flujo de sangre al cerebro (derrame cerebral isquémico) o por la ruptura de un vaso sanguíneo que evita el flujo de sangre al cerebro (hemorrágico). El tipo de derrame cerebral más común, el isquémico, representa casi el 80% de todos los derrames cerebrales.

La relación entre el consumo de alcohol y el derrame cerebral es compleja. El consumo abundante es asociado con un riesgo aumentado de derrame cerebral, mientras que hay un posible riesgo disminuido con un consumo ligero a moderado.

La relación entre el consumo de alcohol y el derrame cerebral es compleja.

Riesgo aumentado

El consumo abundante o excesivo de alcohol puede incrementar su presión sanguínea. Investigaciones sugieren que esto puede aumentar el riesgo de ambos tipos de derrame cerebral (isquémico y hemorrágico).

Riesgo disminuido

Algunas investigaciones han sugerido que el consumo ligero a moderado de alcohol puede tener un efecto protector contra el derrame cerebral isquémico al aumentar los niveles del colesterol de lipoproteínas de alta densidad (también conocido como "HDL" o "colesterol bueno") y las propiedades anticoagulantes en la sangre.



Tome acción

Si usted tiene cualquier pregunta acerca de cómo la bebida puede afectar su riesgo de un derrame cerebral, contacte a su médico.

Sin embargo, usted no deberá beber alcohol por sus beneficios para la salud – para una buena salud, usted debería tener en cuenta la dieta, el ejercicio y otros factores del estilo de vida.

Talkingalcohol.com, hablandodealcohol.com

Es un sitio dedicado a ayudar a las personas a tomar decisiones informadas acerca del alcohol.

Otros sitios web

Estos sitios contienen información adicional que usted puede encontrar útil. Sin embargo, SABMiller no se hace responsable por el contenido de estos sitios.

- Asociación Americana de Derrame Cerebral (Estados Unidos) www.strokeassociation.org/STROKEORG/
- Fundación del Corazón y el Derrame Cerebral (Canadá) www.heartandstroke.com/site/c.iklQLcMWJtE/b.3483933/k.CD67/Stroke.htm?src=home

- Fundación Nacional del Derrame Cerebral (Australia), Factores de Riesgo www.strokefoundation.com.au/stroke-risk-factors-general-information
- Fundación del Corazón y el Derrame Cerebral (Sur África) www.heartfoundation.co.za/
- El Centro para el Derrame Cerebral Internet (Estados Unidos) www.strokecenter.org/patients/stroke_types.htm
- La Asociación del Derrame Cerebral (Reino Unido), Alcohol y Derrame Cerebral www.stroke.org.uk/information/our_publications/factsheets/f13_alcohol.html



Síndrome de Alcoholismo Fetal

El Síndrome de Alcoholismo Fetal (FAS es su acrónimo en inglés) es un defecto de nacimiento asociado con el consumo de alcohol por parte de la madre durante su embarazo.

Existe una fuerte evidencia científica de que un excesivo consumo de alcohol durante el embarazo está asociado con riesgos sustanciales de daño vitalicio al bebé. Cuando una mujer embarazada bebe,

FAS es un defecto congénito encontrado en algunos niños nacidos de mujeres dependientes del alcohol o que abusan de él.

el alcohol se transporta por su torrente sanguíneo, a través de la placenta y de la sangre del feto. Esto puede afectar el desarrollo del feto y causar un Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (FASD, acrónimo en inglés). El FASD se refiere a un amplio rango de defectos de nacimiento, incluyendo el FAS.

El FAS es un grupo de anomalías genéticas y congénitas encontrado en algunos niños nacidos de mujeres dependientes o que han abusado del alcohol. Las anomalías incluyen una deficiencia pre y post-natal en el crecimiento, características faciales distintivas y una disfunción del sistema nervioso central.

Las tasas de prevalencia estimadas de la incidencia del FAS van desde 0.5 a 3 por cada 1.000 nacimientos. En general, se han reportado tasas de FAS más altas entre poblaciones con bajo estatus socio económico y entre grupos marginalizados.

No todas las mujeres alcohol-dependientes o que abusan del alcohol tienen niños con FAS. Otros factores tales como dieta, edad

más avanzada, el tabaco y uso de drogas ilícitas también han sido asociados con anomalías congénitas.

Además del FAS, beber alcohol durante el embarazo puede causar otros problemas al feto, tales como defectos en el corazón y los riñones, problemas de oído y visión, labio leporino y otras disfunciones al cerebro y al sistema nervioso central.



Consulte con su médico o profesional de la salud antes de beber durante el embara

talkinalcohol.com

Es un sitio dedicado a ayudar a las personas tomar decisiones informadas sobre el alcohol

Otros sitios web

Estos sitios contienen más información que pueden serle de utilidad. Sin embargo, SABMiller no se hace responsable por el contenido de estos sitios

- NHS Change 4 Life
<http://www.nhs.uk/change4life/Pages/pregnancy-and-alcohol.aspx>
- NIAAAUS National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, Drinking and Your Pregnancy
http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/DrinkingPregnancy_HTML/pregnancy.htm

- National Organization on Fetal Alcohol Syndrome
<http://www.nofas.org/>
- The Center For Adoption Medicine, FASD Links
<http://www.adoptmed.org/topics/fetal-alcohol-spectrum-links.html>
- US Centers for Disease Control, Fetal Alcohol Spectrum Disorders
<http://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/index.html>



Las Mujeres y el Alcohol

Los cuerpos de las mujeres reaccionan al alcohol de manera diferente a los de los hombres

La mayoría de los riesgos y los beneficios del consumo de alcohol se relacionan con las mujeres y los hombres por igual. Sin embargo, en promedio, la mayoría de las mujeres responden al alcohol más rápido que los hombres debido a que sus cuerpos reaccionan al alcohol de manera diferente. También, el consumo excesivo puede ser más riesgoso para las mujeres que para los hombres; uno de los ejemplos es un riesgo aumentado para su seguridad personal.

Composición Corporal

El cuerpo de una mujer es diferente al del hombre. Los siguientes factores pueden contribuir a las diferencias relacionadas con el género sobre qué tanto alcohol llega a la corriente sanguínea, conocido como Concentración de Alcohol Sanguíneo (BAC).

- El cuerpo femenino promedio tiene 10% más de células grasas que el cuerpo masculino promedio. La grasa corporal contiene poca agua y el alcohol es absorbido por agua en los tejidos corporales antes de que llegue a la corriente sanguínea.
- Las mujeres producen menos de una cierta enzima que metaboliza el alcohol en el estómago

- Debido a su menor tamaño, las mujeres tienen menos sangre para diluir el alcohol una vez que llega a la corriente sanguínea.

Es imposible predecir exactamente cómo cualquier individuo responderá al alcohol debido a que la situación de cada persona es única (por ejemplo, altura, peso, cantidad y tiempo de la ingesta de alimentos, genética, medicamentos, estado de salud).

Sin embargo, como mujer usted podrá estar expuesta a mayores riesgos para la salud si bebe tanto como un hombre. Es por esto que los lineamientos gubernamentales generalmente recomiendan niveles menores de "consumo moderado" para las mujeres que para los hombres. Las mujeres nunca deberían tratar de igual a un hombre bebida por bebida.

Embarazo

Las mujeres embarazadas deberán ya sea evitar consumir alcohol o buscar consejo médico antes de hacerlo. Actualmente no hay consenso sobre cuánto alcohol es seguro para que una mujer embarazada consuma antes de causar riesgos al feto.

Lactancia

Las mujeres que están lactando deben tener cuidado con el consumo de alcohol, si van a consumir. De acuerdo con los Lineamientos Dietéticos de los Estados Unidos (2010), si la conducta de lactancia del infante está bien establecida y el niño/niña tiene por lo menos tres meses de edad, una madre puede consumir una única bebida alcohólica si ella espera por lo menos cuatro horas antes de lactar. Una alternativa es extraer leche materna antes de consumir la bebida y dar la leche materna extraída al infante más tarde.

Talkingalcohol.com, hablandodealcohol.com

Es un sitio dedicado a ayudar a las personas a tomar decisiones informadas acerca del alcohol.

Otros sitios web

Estos sitios contienen información adicional que usted puede encontrar útil. Sin embargo, SABMiller no se hace responsable por el contenido de estos sitios.

- Narconon, Johannesburgo, Sur África, Alcohol y Mujeres www.stopaddiction.co.za/P20050305162548020.htm
- Centro Nacional de Cáncer de Seno y Ovarios (Australia) www.canceraustralia.nbcc.org.au/

- NIAAA (Estados Unidos), Alcohol: Un Asunto de la Salud de la Mujer www.pubs.niaaa.nih.gov/publications/brochurewomen/women.htm
- Equipo de Acción de Redes, Niñas, Mujeres, Alcohol y Embarazo (Canadá) www.fasdpvention.wordpress.com/about/
- Gobierno de Nuevo Gales del Sur, Salud de Nuevo Gales del Sur, Mujeres www.alcoholinfo.nsw.gov.au/family_wellbeing/women#nsw
- Susan G. Komen for the Cure (Susan G. Komen para la Cura) www.komen.org/KomenNewsArticle.aspx?id=6442452439

Cáncer de seno

Existen muchos factores de riesgo para el cáncer de seno. Ellos incluyen la historia familiar, el índice de masa corporal, la altura, la edad en la menarquia, la edad del primer embarazo, si la mujer se ha sometido o no una terapia de reemplazo hormonal, fumar y el consumo de alcohol. Algunas organizaciones tales como la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer (IARC, por sus siglas en inglés) han concluido que el consumo de alcohol es una de las causas de cáncer de seno, con el riesgo de aumentar con la cantidad consumida.

Aunque el alcohol es un factor de riesgo bien establecido para el cáncer de seno, el mecanismo por medio del cual el consumo de alcohol puede causar cáncer de seno no es completamente conocido. La relación entre el consumo de alcohol y el cáncer de seno está siendo investigada rigurosamente. Estudios recientes indican que el consumo de alcohol puede estar más fuertemente relacionado con una cierta forma menos común de cáncer de seno (cáncer lobular), de lo que está relacionado con el tipo más común de cáncer de seno (cáncer ductal).

Tanto el consumo de alcohol como la terapia de reemplazo hormonal son factores de riesgo para un cierto subtipo (lobular) de cáncer de seno. Se ha reportado que las mujeres que han estado en terapia de reemplazo hormonal durante más de cinco años y consumen alcohol pueden tener un riesgo aumentado de cáncer de seno. Si y cómo estos dos factores pueden interactuar y afectar el riesgo no es completamente conocido.

Talkingalcohol.com, hablandodealcohol.com

Es un sitio dedicado a ayudar a las personas a tomar decisiones informadas acerca del alcohol.

Otros sitios web

Estos sitios contienen información adicional que usted puede encontrar útil. Sin embargo, SABMiller no se hace responsable por el contenido de estos sitios.

- Narconon, Johannesburgo, Sur África, Alcohol y Mujeres www.stopaddiction.co.za/P20050305162548020.htm
- Centro Nacional de Cáncer de Seno y Ovarios (Australia) www.canceraustralia.nbcc.org.au/

- NIAAA (Estados Unidos), Alcohol: Un Asunto de la Salud de la Mujer www.pubs.niaaa.nih.gov/publications/brochurewomen/women.htm
- Equipo de Acción de Redes, Niñas, Mujeres, Alcohol y Embarazo (Canadá) www.fasdpvention.wordpress.com/about/
- Gobierno de Nuevo Gales del Sur, Salud de Nuevo Gales del Sur, Mujeres www.alcoholinfo.nsw.gov.au/family_wellbeing/women#nsw
- Susan G. Komen for the Cure (Susan G. Komen para la Cura) www.komen.org/KomenNewsArticle.aspx?id=6442452439

