

¿ESTÁ SU
FORMA DE



NYCTM
Health

La mayoría de los neoyorquinos que beben alcohol no sufren consecuencias negativas. Pero alrededor de tres de cada diez informan un consumo peligroso o excesivo.

Es importante saber cuánto bebe. Los siguientes son algunos ejemplos de "tragos" o bebidas estándar.

**12 oz fl de
cerveza regular**



alrededor de 5 %
de alcohol

=

**8 a 9 oz fl
de licor de malta**
(se muestra en un vaso de 12 oz)



alrededor de 7 %
de alcohol

=

**5 oz fl de
vino de mesa**



alrededor de 12 %
de alcohol

=

**1.5 oz fl - trago (shot)
de licores destilados**
(ginebra, ron, tequila,
vodka, whisky, etc.)



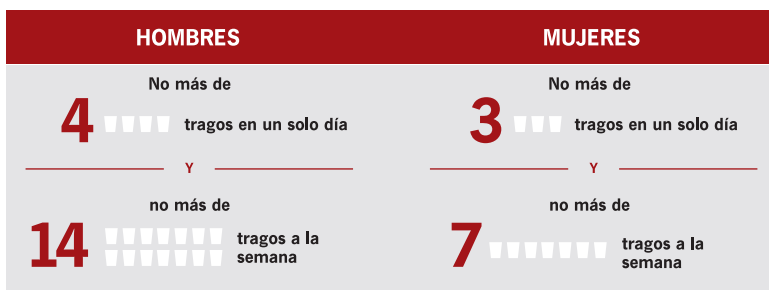
alrededor de 40 %
de alcohol

¿Sabe cuánto alcohol bebe?

- ▶ 1 botella de vino = 5 tragos
- ▶ 1 pinta de cerveza = 1 1/3 tragos, así que, 3 pintas = 4 tragos
- ▶ Un "quinto" (botella de 750 ml) de licor = 17 tragos
- ▶ Muchas bebidas combinadas, como martinis o cosmopolitans, contienen dos o tres tragos estándar.

¿Qué significa el consumo de alcohol de bajo riesgo?

Manténgase dentro de estos límites de consumo de bajo riesgo para proteger su salud.



Fuente: NIAAA en <https://www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/>

¿Qué es el consumo de alcohol riesgoso?

Entre más tragos beba en un día y más días de consumo excesivo tenga, mayor será su riesgo.

Un consumo peligroso o excesivo aumenta su riesgo de:

- ▶ Accidentes y lesiones
- ▶ Cometer o ser víctima de actos de violencia
- ▶ Suicidio
- ▶ Cáncer de boca, garganta, esófago, hígado, mama y colon
- ▶ Presión arterial alta
- ▶ Depresión, demencia y otros trastornos de salud mental

¿Cómo puede reducir su riesgo?

Incluso cambios pequeños pueden reducir su riesgo de desarrollar problemas relacionados con el consumo de alcohol.

A cada persona le funcionan diferentes estrategias. A continuación se mencionan algunas que puede intentar:

- ▶ Manténgase dentro de los límites del consumo de bajo riesgo.
- ▶ Tome nota de cuánto bebe, y de cuándo y dónde bebe más.
- ▶ Establezca una meta de la cantidad de tragos que tomará y anótela antes de beber.
- ▶ Esparza sus tragos e intercale una bebida no alcohólica, como agua con gas o agua simple, entre cada trago.
- ▶ Coma mientras bebe.
- ▶ Pida apoyo a sus amigos o a profesionales.
- ▶ Participe en actividades que no impliquen beber.
- ▶ Evite a las personas o los entornos que insten a beber.

Consumir cualquier cantidad de alcohol puede presentar un riesgo para la salud de algunas personas, como:

- ▶ Menores de 21 años de edad
- ▶ Mujeres embarazadas
- ▶ Personas con hepatitis u otras enfermedades hepáticas (del hígado)
- ▶ Personas con un trastorno por consumo de alcohol

¿Por qué es riesgoso que los menores de edad consuman alcohol?

Beber alcohol siendo menor de edad aumenta el riesgo de desarrollar trastornos por consumo de alcohol. Casi la mitad de las personas que empiezan a beber antes de los 14 años de edad se convierten en dependientes del alcohol.

El consumo de alcohol en menores se relaciona con conductas peligrosas como tener relaciones sexuales sin protección, beber y conducir, y participar en o ser víctima de comportamientos violentos.

Cada año, las lesiones relacionadas con el alcohol provocan cinco mil muertes entre personas menores de 21 años en los Estados Unidos.

En 2011, hubo alrededor de siete mil visitas a la sala de emergencias relacionadas con el alcohol entre neoyorquinos menores de 21 años.

Si le preocupa que un amigo o familiar beba, visite **samhsa.gov** y busque **underage drinking prevention** (prevención del consumo de alcohol en menores de edad) para obtener más consejos y recursos.

¿Por qué es peligroso beber durante el embarazo?

Los trastornos del espectro alcohólico fetal (FASD, por sus siglas en inglés) son la principal causa evitable de discapacidades intelectuales y defectos de nacimiento. Uno de cada cien bebés nace con un FASD. Los FASD no diagnosticados, mal diagnosticados o no tratados pueden ocasionar problemas más graves de aprendizaje, comportamiento, salud mental y abuso de sustancias.

A pesar de que no todos los embarazos expuestos al alcohol resultan en el nacimiento de un bebé con un FASD, es más seguro no beber durante el embarazo.

¿Por qué es peligroso beber si tiene hepatitis o enfermedades hepáticas?

Beber alcohol si tiene hepatitis aumenta su riesgo de desarrollar fibrosis, enfermedades hepáticas o cáncer de hígado.

Lo más seguro es no beber alcohol en lo absoluto. Pero cualquier reducción puede ayudarle a proteger su hígado.

¿Qué es el trastorno por consumo de alcohol?

En el espectro del consumo riesgoso, el trastorno por consumo de alcohol es el más grave. Las señales incluyen:

- ▶ Una necesidad fuerte e irresistible de beber
- ▶ No ser capaz de dejar de beber una vez que se empieza
- ▶ Desmayo
- ▶ La necesidad de beber mayores cantidades de alcohol para sentir sus efectos
- ▶ Síntomas de abstinencia —incluyendo náuseas, sudoración, temblores y ansiedad— cuando desaparece el efecto del alcohol

El trastorno por consumo de alcohol se puede tratar con medicamentos, terapia o asesoramiento y grupos de ayuda.

¿De qué manera afecta a todos un consumo riesgoso?

Beber de manera arriesgada puede ser costoso: conduce a pérdidas de productividad y aumento en los costos de atención de salud, de saneamiento y de cumplimiento de la ley. También puede contribuir en gran medida a la violencia. Uno de cada cinco neoyorquinos informó haber sufrido algún daño en los últimos seis meses debido a la forma de beber de otra persona, y casi la mitad de los neoyorquinos que informaron haber sufrido algún daño fueron personas que no beben. Manténgase dentro de los límites de bajo riesgo y protéjase usted y a su comunidad.

¿Está su forma de beber poniéndole en riesgo?

Escriba su puntaje al lado de cada pregunta y sume el total abajo.

En los últimos 12 meses:	0	1	2	3	4	Puntaje
¿Con qué frecuencia ha consumido alguna bebida alcohólica?	Nunca	Una o menos veces al mes	Entre 2 y 4 veces al mes	Entre 2 y 3 veces a la semana	4 o más veces a la semana	
En un día de consumo normal, ¿cuántos tragos bebió?	1 o 2	3 o 4	5 o 6	Entre 7 y 9	10 o más	
¿Con qué frecuencia bebió 6 tragos o más en un solo día?	Nunca	Menos de una vez al mes	Una vez al mes	Una vez a la semana	Todos los días o casi todos los días	
Puntaje total						

Fuente: AUDIT-C, una versión abreviada del Alcohol Use Disorders Identification Test (Cuestionario de identificación de trastornos por consumo de alcohol, AUDIT). El cuestionario completo en inglés está disponible en <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1097/01.ALC.0000164374.32229.A2/pdf>

Su forma de beber puede ser dañina si su puntaje total es de:

▶ **3 o más** para mujeres y personas que hayan cumplido 65 años de edad

▶ **4 o más** para hombres

Si le preocupa la forma en que consume alcohol, hable con un proveedor de atención de salud acerca de cómo puede afectar su manera de beber.

Recursos

Visite rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov.

Vaya a cdc.gov y busque **alcohol use and your health** (consumo de alcohol y su salud).

Visite nyc.gov/health y busque **alcohol**.

Llame a NYC Well al **888-692-9355** para obtener apoyo gratuito y confidencial.

