

# Consumo de alcohol

Una bebida alcohólica es aquella que en su composición contiene en alguna medida alcohol, habitualmente de tipo etílico. Existen las producidas por fermentación como los vinos y cervezas, y las producidas mediante un proceso artificial de destilación, conocidos como licores fuertes, que incluyen pisco, whisky, ron, entre otras. El grado de alcohol que contienen es variable, y es mayor en bebidas que provienen de la destilación en comparación con las producidas por fermentación.

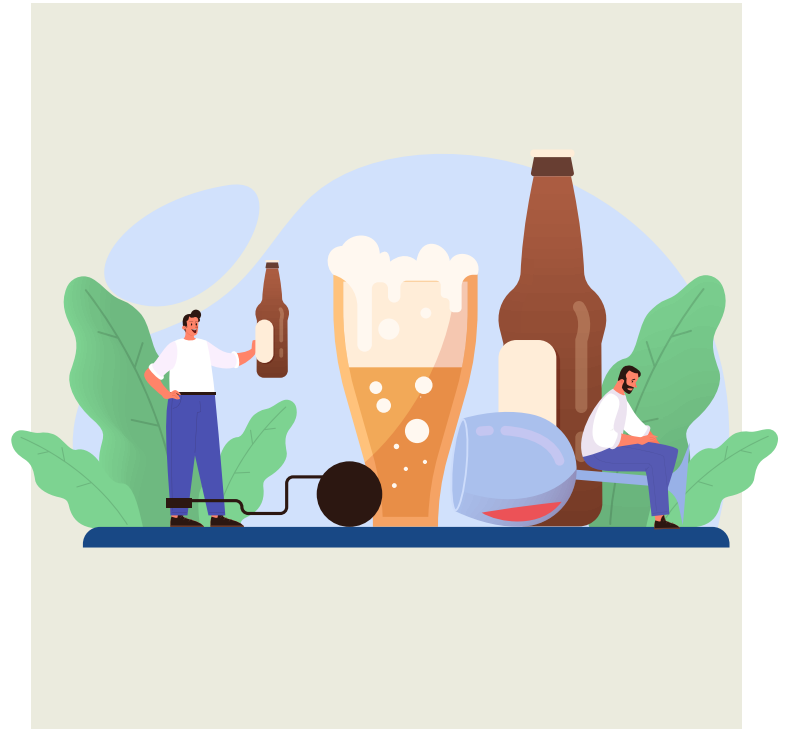
Es posible determinar la cantidad en gramos conociendo el porcentaje de alcohol en la bebida y el volumen ingerido. El consumo de alcohol puede ser medido en "unidad de bebidas estándar" (UBE, donde uno equivale a "un trago"), y corresponde aproximadamente a 10-14 gramos de alcohol.

## Consumo de riesgo

La evidencia científica indica que el riesgo de daños se incrementa significativamente cuando se consumen más de dos tragos de alcohol al día y más de cinco días a la semana. El consumo de riesgo puede presentarse como un patrón de consumo de alcohol que aumenta el riesgo de consecuencias adversas para el bebedor o para las demás personas.

## Efectos del consumo de alcohol a corto plazo

- **Intoxicación:** El consumo excesivo de alcohol puede llevar a la intoxicación, que puede causar coma y, en casos graves, la muerte.
- **Accidentes:** El alcohol afecta el juicio, la coordinación y el tiempo de reacción, aumentando el riesgo de accidentes, especialmente de tráfico, caídas y ahogamientos.
- **Violencia:** El alcohol puede desinhibir y aumentar el riesgo de agresiones, violencia doméstica y suicidio.



## Efectos del consumo de alcohol en el cuerpo

- **Cerebro:** El alcohol interfiere con las vías de comunicación del cerebro, pudiendo cambiar el estado de ánimo y el comportamiento, y hacer que sea más difícil pensar con claridad y moverse con coordinación.
- **Corazón:** Beber mucho durante mucho tiempo o demasiado en una sola ocasión puede dañar el corazón, causando problemas que incluyen arritmias, hipertensión, entre otros.
- **Hígado:** El consumo excesivo de alcohol afecta al hígado y puede provocar diversos problemas e inflamaciones hepáticas, que incluyen hígado graso, cirrosis, entre otros.

- **Páncreas:** El alcohol hace que el páncreas produzca sustancias tóxicas que eventualmente pueden conducir a la pancreatitis, una peligrosa inflamación e hinchazón de los vasos sanguíneos en el páncreas que impide la digestión adecuada.
- **Cáncer:** El consumo de alcohol puede causar varios tipos de cáncer. Mientras más alcohol beba una persona, sobre todo si es habitual y a lo largo del tiempo, tiene mayor riesgo de presentar un cáncer relacionado con el consumo de alcohol.
- **Sistema inmune:** Beber demasiado puede debilitar su sistema inmune, haciendo que su cuerpo sea más propenso a enfermarse.

### Recomendaciones generales

#### No beber alcohol en las siguientes situaciones:

- Estás tratando de embarazarte o tienes un embarazo
- Estás amamantando
- Tomas medicamentos que generan efectos secundarios cuando bebes
- Tienes un trastorno por consumo de alcohol
- Tienes problemas de salud que pueden empeorar con el alcohol
- Cuando tengas que cuidar niños
- Cuando conduzcas cualquier tipo de vehículo
- Si tienes menos de 18 años

#### El consumo de alcohol nunca es totalmente seguro, pero si decides beber, considera lo siguiente:

- Bebe máximo dos tragos de alcohol por día de consumo
- Consume menos de 10 tragos de alcohol a la semana
- Bebe despacio, se recomienda beber cada trago en 1 hora y media de tiempo
- Comer antes de beber y mientras se bebe
- Tomar agua o bebida sin alcohol antes de beber y mientras se bebe
- Evita personas o lugares que te hagan consumir alcohol cuando no quieres
- Si vas a consumir alcohol, no conduzcas

### **En casos de bebedores de riesgo:**

- Considera evaluar los riesgos y consecuencias del consumo
- Intenta conversar con alguna persona cercana acerca de lo que has estado experimentando con el objetivo de encontrar apoyo emocional y generar acciones constructivas en virtud del bienestar
- Si tu deseo de beber probablemente varía en función de tu humor, la gente con la que te encuentras o si el alcohol está fácilmente disponible... piensa en la última vez que bebiste demasiado e intenta averiguar qué cosas contribuyeron al consumo. ¿Qué situaciones pueden hacerte desear beber en exceso en un futuro? Y evalúa inicialmente crear un plan para mejorar los hábitos
- Solicitar ayuda para que un especialista pueda evaluar y orientar el tratamiento en caso de que se genere una dificultad significativa en tu cotidianidad.