



## Healthy Insights

INFORMADO • COMPROMETIDO • EMPODERADO

Febrero 2024

### ¿Debería brindar por su salud?

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), mueren alrededor de 178,000 personas al año por consumo excesivo de alcohol en los Estados Unidos. Beber demasiado puede producir complicaciones graves de salud, en especial para los adultos mayores. Aunque existe evidencia de que el consumo de alcohol podría tener beneficios en la salud en cantidades pequeñas, beber demasiado en ocasiones o durante un período prolongado puede representar riesgos de salud inmediatos y a largo plazo.

#### Envejecimiento y alcohol

Algunas personas mayores sienten los efectos del alcohol con más intensidad. Esto puede producir problemas de seguridad, como caídas y lesiones. Al envejecernos los huesos se debilitan y pueden quebrarse con más facilidad. Los estudios demuestran que las fracturas en los adultos mayores aumentan con el consumo intenso de alcohol. La muerte de un ser querido, los problemas de salud y otros cambios en la vida pueden suceder en una edad mayor y pueden causar soledad, aburrimiento, ansiedad o depresión. A veces, estos tipos de emociones y eventos pueden llevar a una dependencia peligrosa al alcohol. Muchas personas mayores toman medicamentos que pueden ser peligrosos al mezclarse con el alcohol. Entre esas combinaciones, se incluyen las siguientes:

- Aspirina y alcohol (puede aumentar el riesgo de sangrado estomacal o intestinal)
- Acetaminofén y alcohol (puede causar daño al hígado)
- Algunas pastillas para dormir, pastillas para el dolor, o medicamentos para la ansiedad/antidepresivos y alcohol (pueden ser mortales)



#### Cómo afecta el alcohol al cuerpo

Beber demasiado puede producir cáncer, daño al hígado, trastornos del sistema inmunitario y daño cerebral. También puede empeorar algunas condiciones de salud como la osteoporosis, diabetes, presión arterial alta, derrames cerebrales, úlceras, pérdida de memoria y cambios de humor. El consumo de alcohol puede causar síntomas de otras condiciones médicas en su. Esto puede dificultar el diagnóstico de condiciones médicas. Por ejemplo, los cambios en el corazón y los vasos sanguíneos a causa del alcohol podrían aligerar el dolor que podría anticipar un ataque al corazón. Beber puede producir olvido y confusión, lo cual puede malinterpretarse como Alzheimer o demencia.

#### ¿Cuánto es demasiado?

Para reducir los efectos de complicaciones de salud graves y otras cuestiones de seguridad que trae beber demasiado alcohol, conozca sus límites antes de comenzar a beber. Los hombres no deberían beber más de dos copas diarias, y las mujeres, solo una. La definición de "una copa" es la siguiente:

- Una lata o botella de 12 onzas de cerveza regular, ale o refresco con alcohol
- Una lata o botella de 8 o 9 onzas de licor de malta
- Una copa de 5 onzas de vino tinto o blanco
- Un chupito de 1.5 onzas de licores con 80 grados de alcohol (40% ABV), como gin, ron, tequila, vodka o whisky



Reducir el consumo podría tener efectos positivos en la salud. Podría mantener controlada la azúcar en la sangre, bajar la presión arterial, asegurar un funcionamiento adecuado del hígado apropiado y reducir las posibilidades de caerse y lastimarse. Además, ciertos problemas de salud o medicamentos recetados podrían requerir que beba menos alcohol o que deje de beber.

Reducir el consumo podría tener efectos positivos en la salud. Podría mantener controlada la glucemia, bajar la presión arterial, asegurar un funcionamiento hepático apropiado y reducir las posibilidades de caerse y lastimarse. Además, ciertos problemas de salud o medicamentos recetados podrían requerir que beba menos alcohol o que deje de beber.

## Beneficios del alcohol en la salud

Algunas investigaciones sugieren que el alcohol podría tener beneficios en la salud en cantidades pequeñas. En comparación con las personas que no beben o aquellas que beben demasiado, aquellas que llevan un consumo moderado tenían menores tasas de mortalidad en algunos estudios. Un consumo de alcohol moderado puede reducir el riesgo de enfermedad coronaria, mortalidad cardiovascular, desarrollo de cálculos biliares, desarrollo de diabetes y demencia o mayor deterioro cognitivo con el paso del tiempo. Muchos médicos advierten que los riesgos de beber podrían superar los beneficios, así que no

debería comenzar a beber alcohol por sus posibles beneficios en la salud. Asegúrese de hablar con su médico para analizar los riesgos y los beneficios de beber.

Si sospecha que usted o un ser querido está bebiendo demasiado, aquí hay algunos recursos:

- El sitio web “Piénselo antes de beber” (<https://bit.ly/4gqxjXbz>) del Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA) brinda herramientas que pueden llevar a mejorar la salud.
- Alcohólicos Anónimos (<https://bit.ly/4aNmxsl>) ofrece apoyo y programas para personas que quieren dejar de beber.



## Fuentes

[Aging and Alcohol | NIH NIAAA | https://bit.ly/4hJe3oV](https://bit.ly/4hJe3oV)

[Facts About Aging and Alcohol | NIH NIA | https://bit.ly/3Q5pN9m](https://bit.ly/3Q5pN9m)

[Balancing the risks, benefits of alcohol | Mayo Clinic | https://mayoclinic.org/3CCxfV](https://mayoclinic.org/3CCxfV)

*Healthy Insights de IPRO* es una publicación de la autoría de la Dra. Clare Bradley, Vicepresidenta Sénior/Directora Médica de IPRO, y una defensora de la salud pública reconocida a nivel nacional.

IPRO es una organización sin fines de lucro que trabaja con agencias gubernamentales, proveedores y pacientes para medir y mejorar la atención médica para todos. Durante más de 35 años hemos hecho uso creativo de la experiencia clínica, la tecnología emergente y las soluciones de datos para hacer que el sistema de atención médica funcione mejor.



Better healthcare,  
realized.

**IPRO Healthy Insights**  
1979 Marcus Avenue  
Lake Success, NY 11042  
(516) 209-5403  
<https://ipro.org>