

¿Qué tanto es demasiado?



Preguntas sencillas. Respuestas claras
sobre los riesgos del consumo de
alcohol y otras drogas.

¿Por qué mi médico me hace preguntas sobre el alcohol y otras drogas?

Al igual que preguntar por el consumo de tabaco, la alimentación y el ejercicio, estas preguntas representan una atención médica de calidad. Es fundamental ser sincero respecto a la cantidad de alcohol y cuáles drogas usted consume. De esa manera, su médico puede orientarle sobre sus factores de riesgo y proporcionarle la atención más adecuada.



¿Es seguro beber cualquier cantidad de alcohol?

Para muchas personas es seguro beber con moderación. No obstante, el consumo de alcohol y otras drogas puede ser peligroso para usted si tiene algún problema emocional o de salud, si toma algún medicamento prescrito o si está embarazada. Por ejemplo, si usted o algún familiar suyo ha tenido problemas de alcoholismo

o drogadicción, usted puede tener problemas de salud, legales, económicos, familiares y de adicción.

¿El alcohol y las drogas afectan de manera distinta a hombres y mujeres?

Sí. Las mujeres pueden tener reacciones más fuertes al alcohol y otras drogas. Pueden desarrollar una dependencia más rápida que los hombres y fallecer antes. Las mujeres que consumen 1 o 2 tragos de alcohol al día aumentan su riesgo de padecer de cáncer de mama. Las mujeres embarazadas que consumen cualquier cantidad de alcohol aumentan su riesgo de tener bebés con anomalías congénitas tales como problemas de desarrollo y de comportamiento, así como discapacidades físicas.

¿Es seguro consumir drogas ilegales bajo cualquier circunstancia?

Nunca es seguro consumir drogas ilegales. Las drogas callejeras pueden variar entre uno y otro consumo. Esto dificulta bastante el poder saber con seguridad lo que usted está consumiendo y cómo reaccionará su cuerpo ante esa droga. Cuando usted consume drogas ilegales también corre el riesgo de ser investigado por la policía y el sistema judicial.

¿Es seguro consumir los medicamentos prescritos de otra persona bajo cualquier circunstancia?

El consumo de medicamentos que fueron prescritos para otra persona, o con fines no médicos, puede ser dañino para su salud y derivar en drogadicción y sobredosis.

¿Cuáles son los límites normales de consumo de bebidas alcohólicas para las personas adultas?

Mujeres saludables: Según el Instituto Nacional sobre el Alcoholismo y el Abuso del Alcohol (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA), el consumo inferior a 3 tragos en cualquier día y 7 tragos a la semana representa poca probabilidad de que usted padezca de un trastorno de consumo de alcohol.

Hombres saludables: Según el NIAAA, el consumo moderado consiste en una cantidad inferior a 4 tragos en cualquier día y 14 tragos a la semana.

Hombres y mujeres con edades superiores a los 65 años: Debido a que la forma en que el cuerpo asimila el alcohol cambia, los efectos son más fuertes y más duraderos. Es fundamental conversar con su médico para saber si usted puede consumir alcohol de manera segura, y en qué cantidad.

El consumo superior a estos límites se considera como no saludable. Incluso si usted respeta estos límites, aún puede tener complicaciones si bebe muy rápidamente o si tiene otros problemas de salud. Algunas personas deben evitar el consumo de alcohol, incluso aquellas que: piensan manejar un vehículo u operar maquinaria, tomar medicamentos que interactúen con el alcohol, tengan un problema médico que pudiera exacerbarse, estén embarazadas o con posibilidad de embarazo.

¿En qué consiste una bebida normal?

- 1 lata (12 oz) de cerveza
- 1 vaso (5 oz.) de vino
- 1 trago (1 1/2 oz) de un licor fuerte (tal como vodka, tequila, whisky, escocés, ron)
- 1 vaso pequeño (4 oz) de jerez o licor



Aunque estas son las medidas usuales, le pueden servir otra cantidad cuando usted pida un trago.

¿Cuándo es demasiado el consumo de cualquier cantidad de alcohol?

- Cuando usted es una mujer embarazada o sexualmente activa y no utiliza anticonceptivos
- Cuando usted es menor de 21 años de edad
- Cuando usted está tomando determinados medicamentos que interactúan con el alcohol
- Cuando usted presenta determinados riesgos de salud, tales como hipertensión no controlada, insuficiencia cardíaca o enfermedad del hígado
- Antes o mientras usted opera un vehículo, maquinaria pesada o máquinas como sierras eléctricas, cortadoras de césped, perforadoras, etc.
- Antes de trabajar o durante el trabajo

Consumo más alcohol que la cantidad sugerida.

¿Qué debo hacer?

A menudo es beneficioso conversar con su médico para lograr un cambio positivo de forma segura. Intente reducir el consumo. Beba despacio. Tome una bebida no alcohólica, como agua o agua con gas, entre las bebidas. Consuma algo de comida. Lleve cuenta de cuánto ha tomado. Vigile la cantidad de alcohol que consume. Siempre puede pedir otra bebida cuando le ofrezcan alcohol. Si esto no funciona, consulte los recursos presentados al final de este folleto.

¿Cuáles son algunos de los riesgos de salud a corto plazo al consumir drogas o demasiado alcohol?

El alcohol y otras drogas pueden afectar a las personas de distintas formas. Los efectos pueden variar en distintos momentos. Si usted bebe demasiado alcohol o consume drogas, es posible que no pueda tomar buenas decisiones. Puede tener relaciones sexuales sin protección o conducir intoxicado.

El consumo de alcohol en exceso o de otras drogas puede ocasionar problemas de sueño o de memoria, úlceras, depresión y ansiedad, infartos o accidentes cerebrovasculares, problemas familiares, con amigos y con compañeros de trabajo, problemas de coordinación que causen accidentes, sobredosis y en ocasiones hasta la muerte.

¿Cuáles son los riesgos legales del consumo de alcohol en exceso y de otras drogas?

- Puede enfrentar delitos de posesión por incluso una onza de marihuana o menos, con fines no medicinales.
- Puede ser detenido por conducir bajo los efectos del alcohol u otra droga (driving under the influence, DUI).
- Puede ser detenido por posesión ilegal de drogas.
- Puede perder la custodia de sus hijos si se considera que el bienestar de ellos se encuentra en riesgo.

¿Cuáles son los riesgos financieros?

- Su desempeño laboral puede verse afectado.
- Puede perder aumentos de sueldo o ascensos.
- Puede tener problemas con sus compañeros de trabajo.
- Puede lastimarse a sí mismo o a otras personas, e incluso perder su empleo.
- El dinero que utiliza para adquirir alcohol u otras drogas podría servir para pagar su comida, alquiler o entretenimiento.

¿Qué riesgos implica para mi familia y amigos?

- Puede perder el apoyo de sus familiares y amigos.
- Cuando usted consume alcohol o drogas, su conducta puede lastimar o avergonzar a sus familiares o amigos.



Efectos del consumo a largo plazo y

Hombres:

Lesiones cerebrales permanentes (demencia)

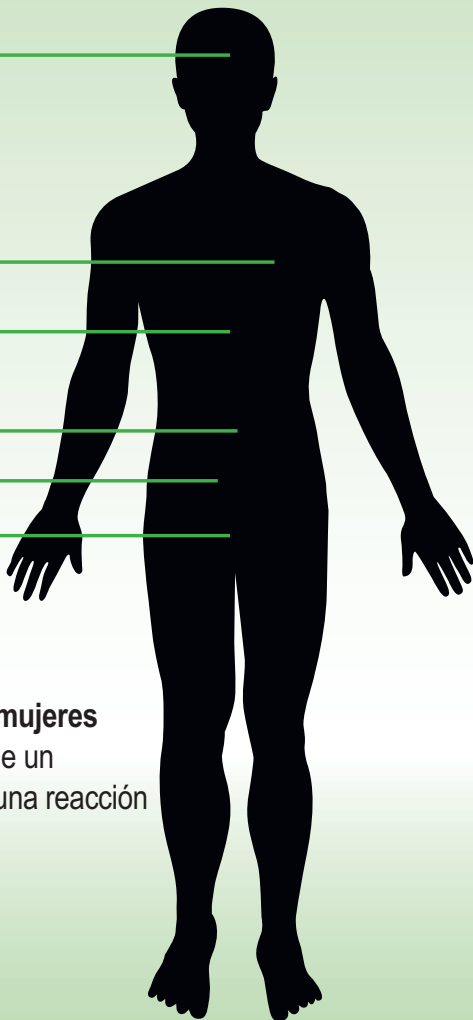
Infartos, ataque cerebral, convulsiones

Neumonía, tuberculosis

Úlceras

Daño al hígado

Funcionamiento sexual disminuido

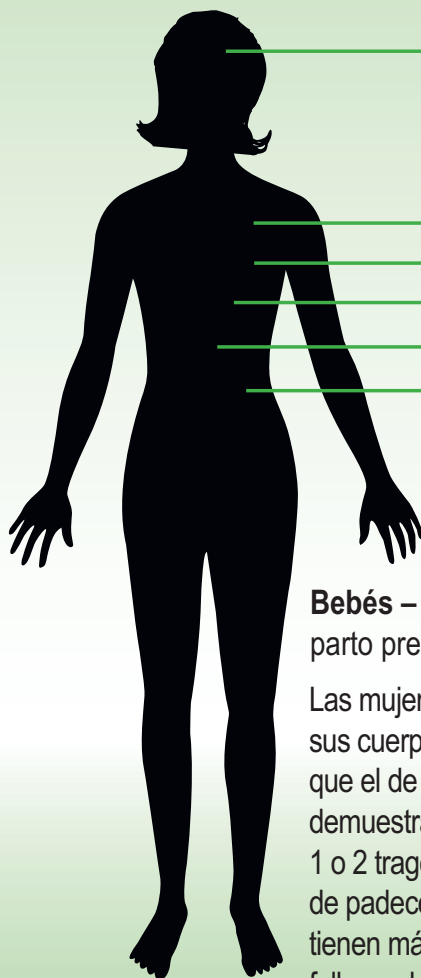


Otros riesgos para hombres y mujeres

- Riesgo de reducir la eficacia de un medicamento o de ocasionar una reacción
- Alcoholismo o drogadicción
- Riesgo de contraer VIH/SIDA, hepatitis B o C
- Sobredosis y muerte

no saludable de alcohol y otras drogas

Mujeres:



Leiones cerebrales permanentes (demencia)

Infartos, ataque cerebral, convulsiones

Cáncer de mama

Neumonía, tuberculosis

Úlceras

Daño al hígado

Bebés – retrasos del desarrollo, discapacidad, parto prematuro, bajo peso de nacimiento

Las mujeres deben tener mucho cuidado porque sus cuerpos pueden verse afectados más rápido que el de los hombres. Estudios en medicina demuestran que las mujeres que han consumido 1 o 2 tragos de alcohol al día aumentan su riesgo de padecer cáncer de mama. Las mujeres también tienen más probabilidades que los hombres de fallecer debido a los efectos insalubres de las drogas y el alcohol.

¿A quién puedo acudir por ayuda?

Si usted considera que necesita ayuda, hable con su médico. Él o ella pueden ayudarle a comprender cómo afecta su salud el alcohol o las drogas, ayudarle a cambiar y obtener ayuda. Para obtener más información, consulte la lista de recursos que se muestra a continuación.

Massachusetts Línea de Ayuda para el Abuso de Alcohol y Drogas (Massachusetts Substance Abuse Information and Education Helpline)

1-800-327-5050

TTY: Utilice MassRelay llamando al 711 o 1-800-439-2370

www.helpline-online.com

Línea directa para dejar de fumar de Massachusetts (Massachusetts Smokers' Helpline)

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Reuniones de Alcohólicos Anónimos (AA Meetings)

www.aa.org/pages/en_US/find-aa-resources

Reuniones de Narcóticos Anónimos (NA Meetings)

www.na.org/meetingsearch

Puede obtener más información sobre el alcohol y las drogas, para usted o para un amigo, a través de estos recursos:

Oficina de Servicios para Abuso de Sustancias de Massachusetts (Massachusetts Bureau of Substance Abuse Services)

www.mass.gov/dph/bsas

Centro de Información para el Fomento de la Salud de Massachusetts (Massachusetts Health Promotion Clearinghouse)

www.mass.gov/maclearinghouse

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)

Alcohol y Salud Pública: www.cdc.gov/alcohol

Prevención y Control de Lesiones: www.cdc.gov/injury

Instituto Nacional de Abuso de Drogas (National Institute on Drug Addiction, NIDA)

www.nida.nih.gov

Instituto Nacional sobre el Alcoholismo y el Abuso del Alcohol (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA)

www.niaaa.nih.gov

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)

www.samhsa.gov

**Massachusetts Línea de Ayuda para
el Abuso de Alcohol y Drogas:**

1-800-327-5050

TTY: Utilice MassRelay llamando al 711 o 1-800-439-2370

www.helpline-online.com



SA1095
October 2015