

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.

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 útil 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.

- Adult Children of Alcoholics World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org/
- Alcoholics Anonymous Worldwide
www.aa.org/
- Narconon International
www.narconon.org/

- Alcohol and Drug Information Services (Australia), Your Room
<http://yourroom.com.au/faq>
- National Health Service Choices (UK), Alcohol Misuse
www.nhs.uk/conditions/alcohol-misuse/Pages/Introduction.aspx
- MedlinePlus (US), Alcoholism and alcohol abuse
www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000944.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 harán 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.

Signos de alarma

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

- Confusión mental.
- Difícil de despertar.
- Estupor, inconsciencia y coma.
- Vómito.
- Convulsiones.
- Respiración lenta o irregular (con espacios entre las respiraciones de más de ocho segundos).
- Piel con coloración azul, piel pálida y/o piel fría y húmeda.
- Baja temperatura sanguínea.
- Un fuerte olor a alcohol.
- 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.

¿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 – la concentración de alcohol en la sangre – 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, hipoglicemia) 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.

- Mayo Clinic (US), Alcohol poisoning www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alcohol-poisoning/basics/definition/con-20029020
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (US), Alcohol Overdose, The Dangers of Drinking Too Much <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/AlcoholOverdoseFactsheet/overdoseFact.pdf>
- MNT Knowledge Center (UK), What is Alcohol Poisoning? How Dangerous is Alcohol Poisoning? www.medicalnewstoday.com/articles/215627.php





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.

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.

- Mayo Clinic (US), Alcohol poisoning www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alcohol-poisoning/basics/definition/con-20029020
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (US), Alcohol Overdose, The Dangers of Drinking Too Much <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/AlcoholOverdoseFactsheet/overdoseFact.pdf>
- MNT Knowledge Center (UK), What is Alcohol Poisoning? How Dangerous is Alcohol Poisoning? www.medicalnewstoday.com/articles/215627.php



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.

Mantenerse con unos lineamientos de consumo puede ayudar a evitar los riesgos del consumo excesivo de alcohol.

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.



Tome acción

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.

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.

- Centers for Disease Control and Prevention (US), Factsheets – Binge Drinking www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/binge-drinking.htm
- College Binge Drinking (US) www.collegebingedrinking.net/about-us.html

- International Center for Alcohol Policies, Extreme Drinking www.icap.org/PolicyIssues/ExtremeDrinking/
- Narconon International www.narconon.org/
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (US), College Drinking: Changing the Culture www.collegedrinkingprevention.gov/
- Drinkaware (UK), Binge drinking www.drinkaware.co.uk/understand-your-drinking/is-your-drinking-a-problem/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 (LNH). 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.

- American Cancer Society, Alcohol Use & Cancer
www.cancer.org/Cancer/CancerCauses/DietandPhysicalActivity/alcohol-use-and-cancer
- Cancer Research UK, Alcohol and Cancer
www.cancerresearchuk.org/cancer-info/healthyliving/alcohol/alcohol-and-cancer

- Cancer Council NSW, Australia
www.cancercouncil.com.au/2397/news-media/get-the-facts/cancer.prevention-get-the-facts/alcohol-and-cancer2
- International Agency for Research on Cancer (IARC) <http://www.iarc.fr/>
- IARC, Consumption of Alcoholic Beverages and Ethyl Carbamate, Monograph No. 96
<http://monographs.iarc.fr/ENG/Monographs/vol96/mono96.pdf>
- IARC, Consumption of Alcoholic Beverages, Monograph No. 100E
<http://monographs.iarc.fr/ENG/Monographs/vol100E/mono100E-11.pdf>



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 –. Ella 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.

El beber alcohol puede evitar que los medicamentos para la diabetes 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.



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.

- American Diabetes Association, Alcohol www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/alcohol.htm
- Baker IDI Heart & Diabetes Institute (Australia), Diabetes and Your Health www.bakeridi.edu.au/Assets/Files/Diabetes.pdf

- BattleDiabetes.com, How Does Drinking Alcohol Effect Diabetes and Raising Blood Sugars?
- Canadian Diabetes Association, Alcohol & Diabetes www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/diet-nutrition/alcohol-diabetes/
- National Diabetes Services Scheme (Australia), Alcohol & Diabetes www.diabetesaustralia.com.au/NDSS-Content/Diabetes-Information-Sheets/Alcohol-and-Diabetes/
- Diabetes UK, Managing Your Diabetes – Alcohol www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Managing-your-diabetes/Alcohol/



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 –.

Los síntomas comunes de la resaca incluyen dolor de cabeza, fatiga, náusea, ansiedad, falta de apetito, sed y sensibilidad a la luz y el ruido.

¿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 hidrocólico en el estómago. Su cuerpo puede reaccionar por medio de vomitar si se genera demasiado ácido hidrocólico 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 está 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 paracetamol (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.

- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (US), Alcohol Hangover: Mechanisms and Mediations <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh22-1/54-60.pdf>

- DrinkFocus.com, Hangover Prevention <http://drinkfocus.com/drinking/hangover-prevention/>
- National Health Service Choices (UK), Hangover Cures www.nhs.uk/Livewell/alcohol/Pages/Hangovers.aspx
- Drinkaware (UK), Dealing with a Hangover www.drinkaware.co.uk/check-the-facts/health-effects-of-alcohol/hangovers/dealing-with-a-hangover/



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.

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.



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.

- Australian Government Dept. of Veterans' Affairs, Alcohol and Heart Disease http://at-ease.dva.gov.au/therightmix/files/2013/01/P01994C_Alcohol_-_Heart_Disease.pdf
- British Heart Foundation, Alcohol and Heart Disease www.bhf.org.uk/heart-health/prevention/healthy-eating/alcohol.aspx
- Drinking & You (UK), Alcohol and the Heart www.drinkingandyou.com/site/uk/health/heart.htm

- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) (US), Alcohol Alert No. 45, Alcohol and Coronary Heart Disease <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa45.htm>
- NIAAA (US), Beyond Hangovers - understanding alcohol's impact on your health <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Hangovers/beyondHangovers.pdf>
- World Health Organization, Global Status Report on Alcohol and Health (2014) www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/msb_gsr_2014_1.pdf?ua=1



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 hepática. 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.



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, hablandoalcohol.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.

- American Liver Foundation, Alcohol-Related Liver Disease www.liverfoundation.org/abouttheliver/info/alcohol/
- British Liver Trust, Patient Guide, Alcohol and Liver Disease www.britishlivertrust.org.uk/publications/download-publications/
- National Digestive Diseases Information Clearinghouse (US), Cirrhosis <http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/cirrhosis/?control=Newsletters>
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) (US), Alcohol Alert No. 64, Alcoholic Liver Disease <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa64/aa64.htm>
- Patient UK, Alcohol and Liver Disease www.patient.co.uk/health/alcohol-and-liver-disease
- American Association for the Study of Liver Diseases (2010). Alcoholic Liver Disease. www.aasld.org/practiceguidelines/Documents/Bookmarked%20Practice%20Guidelines/AlcoholicLiverDisease1-2010.pdf



Medicamentos e interacción con drogas

Mezclar alcohol y medicamentos puede ser peligroso

Mezclar alcohol y drogas puede ser peligroso – ya sea que usted está 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.

¿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 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, Alcohol-Medication Interactions
www.alcoholscreening.org/Learn-More.aspx?topicID=8&articleID=37
- Drugs.com, Drug Interactions Checker
www.drugs.com/drug_interactions.html

- Eldercare Team, When Seniors Combine Drugs and Alcohol
www.eldercareteam.com/public/739.cfm
- University of Rochester Health Service, Alcohol-Drug Interactions
www.rochester.edu/uhs/healthtopics/Alcohol/interactions.html
- NIAAA (US), Harmful Interactions: Mixing Alcohol With Medicines
www.pubs.niaaa.nih.gov/publications/Medicine/medicine.htm



Embarazo

El alcohol debe ser evitado durante el embarazo – inclusive en pequeñas 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.

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 una amplia gama de defectos de nacimiento, tales como el Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (FASD, por sus siglas en inglés), el cual incluye 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.



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.

- NHS (UK), Start4Life, Pregnancy and Alcohol www.nhs.uk/start4life/Pages/pregnancy-and-alcohol.aspx
- NIAAA (US), Drinking and Your Pregnancy <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/fas/fas.htm>

- National Organization on Fetal Alcohol Syndrome (US) www.nofas.org/
- Network Action Team, Girls, Women, Alcohol and Pregnancy (Canada) www.fasdprevention.wordpress.com/about/
- SANCA Central Rand Alcohol and Drug Centre (South Africa), Foetal Alcohol Syndrome www.sancacentral.co.za/additional/FAS.pdf



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, 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 embarazo.

talkingalcohol.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

- Centers for Disease Control and Prevention (US), Fetal Alcohol Spectrum Disorders (FASDs)
www.cdc.gov/ncbddd/fasd/index.html
- FAS Aware UK
www.fasaware.co.uk/
- FASfacts (South Africa)
www.fasfacts.org.za/
- National Organization on Fetal Alcohol Syndrome (US)
www.nofas.org/
- Public Health Agency of Canada, Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)
www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/prog-ini/fasd-etcaf/index-eng.php



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.

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, hablando de alcohol.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.

- American Heart Association (US), Alcohol and Heart Disease http://heart.org/HEARTORG/Conditions/More/MyHeartandStrokeNews/Alcohol-and-Heart-Disease_UCM_305173_Article.jsp
- Heart and Stroke Foundation (Canada), Excessive alcohol consumption www.heartandstroke.com/site/c.iklQLcMWJtE/b.3484169/k.AC68/Stroke__Excessive_alcohol_consumption.htm
- National Stroke Foundation (Australia), Alcohol and Stroke <http://strokefoundation.com.au/prevent-stroke/risk-factors/alcohol-and-stroke/>
- Heart and Stroke Foundation (South Africa), Alcohol www.heartfoundation.co.za/alcohol/
- The Stroke Association (UK), Alcohol and Stroke www.stroke.org.uk/sites/default/files/Alcohol%20and%20stroke_0.pdf

