



Las mujeres y el alcohol

ESTADOS UNIDOS

Ejercicio físico, dieta, hormonas, estrés: mantenerse al tanto de todos los temas de salud que las mujeres enfrentan es un desafío.

El alcohol presenta otro desafío más para la salud de las mujeres. Aun en cantidades pequeñas, el alcohol afecta a las mujeres de manera diferente que a los hombres. Y el beber en exceso es, de alguna manera, mucho más arriesgado para las mujeres que para los hombres.

En cualquier tema de salud, la información correcta es clave. Hay ocasiones y maneras de beber que son más seguras que otras. Cada mujer es diferente. Ninguna cantidad de alcohol es 100 por ciento segura, todo el tiempo, para cada mujer. Teniendo esto en cuenta, es importante saber cómo el alcohol puede afectar la salud y la seguridad.

¿Cuánto es mucho?

El sesenta por ciento de las mujeres en EE.UU. consume, como mínimo, una bebida alcohólica al año. Entre las mujeres que beben, el 13 por ciento consume más de siete bebidas alcohólicas por semana.

Para las mujeres, este nivel de consumo de alcohol supera los límites que recomienda la *Guía de Nutrición de Estados Unidos*, publicada por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos en colaboración con el Departamento de Salud y Recursos Humanos de Estados Unidos. (La *Guía de Nutrición* puede verse en internet en: www.nutrition.gov).

La *Guía de Nutrición* define como bebida moderada no más de una bebida alcohólica al día, para las mujeres, ni más de dos al día, para los hombres.

¿Qué es un trago?

Un trago estándar es:

Una botella de 12 onzas de cerveza o de un refresco con vino

Un vaso de 5 onzas de vino

1.5 onzas de licor destilado de 80 grados

Hay que tener en cuenta que el contenido alcohólico de distintos tipos de cerveza, vino y licores destilados puede variar considerablemente

La *Guía de Nutrición* destaca que, para las mujeres, consumir más de una bebida alcohólica al día puede aumentar los riesgos de sufrir un accidente automovilístico, otras lesiones, elevar la tensión arterial, sufrir derrames cerebrales, cometer o ser víctima de un acto de violencia, suicidio además de desarrollar ciertos tipos de cáncer.

Algunas personas no deberían beber nada de alcohol, incluyendo:

- Cualquiera menor de 21 años
- Individuos de cualquier edad que no puedan controlar el insumo a niveles moderados
- Mujeres que puedan quedar embarazadas o que estén embarazadas
- Individuos antes de conducir, operar maquinarias o tomar parte en otras actividades que requieren atención, destreza o coordinación
- Individuos que toman medicamentos recetados o de venta libre que puedan interactuar con el alcohol

¿Por qué se recomienda un nivel de consumo de bebidas alcohólicas más bajo para las mujeres

que para los hombres? Porque las mujeres corren más riesgos de desarrollar problemas relacionados con el consumo de alcohol. El alcohol pasa a través del tracto digestivo y se dispersa en el agua del cuerpo. Cuanta más agua haya disponible, más se diluye el alcohol. Generalmente, los hombres pesan más que las mujeres, y, libra por libra, las mujeres tienen menos agua en su organismo que los hombres. Así, el cerebro de la mujer y otros órganos están expuestos a más alcohol y derivados tóxicos que se generan cuando el organismo está tratando de degradarlo y eliminarlo.

Consumo moderado de bebidas alcohólicas: beneficios y riesgos

El consumo moderado de bebidas alcohólicas puede tener efectos tanto de corto como de largo plazo, ambos positivos y negativos:

- **Beneficios**

Enfermedad cardíaca: Antes considerada una amenaza principalmente para los hombres, la enfermedad cardíaca es también el asesino principal de las mujeres en Estados Unidos. El consumo moderado de alcohol puede reducir el riesgo de enfermedades coronarias, principalmente entre las mujeres mayores de 55 años de edad. Sin embargo, hay otros factores que reducen el riesgo de enfermedades cardíacas, entre los que se incluyen una dieta saludable, ejercicio físico, no fumar y mantener un peso saludable. El consumo de alcohol moderado provee poco --acaso algún-- beneficio para la salud a la gente más joven. (Beber en exceso puede dañar el corazón.)

- **Riesgos**

Beber y conducir: No es necesario consumir mucho alcohol para que la habilidad para conducir se entorpezca. Las posibilidades de morir en un accidente automovilístico aumentan con el nivel de alcohol que una mujer de 140 libras alcanzará fácilmente con sólo tomar una bebida con el estómago vacío.

Interacciones medicamentosas: El alcohol puede interactuar con una amplia variedad de medicamentos, tanto recetados como de venta libre. El alcohol puede reducir la efectividad de algunos medicamentos, y, al combinarse, puede provocar o aumentar los efectos secundarios. El alcohol puede interactuar con medicamentos utilizados para el tratamiento de condiciones tan variadas como enfermedades cardíacas, problemas circulatorios, digestivos y diabetes. Particularmente, el alcohol puede aumentar el efecto sedante de cualquiera de los medicamentos que causen somnolencia, incluyendo los medicamentos para la tos y el resfrío, y drogas recetadas para la ansiedad y la depresión. **Cuando tome algún medicamento, lea los rótulos del envoltorio y las precauciones cuidadosamente.**

Cáncer de mama: La investigación sugiere que, en algunas mujeres, tan sólo una bebida alcohólica al día puede aumentar levemente el riesgo de contraer cáncer de mama; especialmente, entre aquéllas que tienen antecedentes de este tipo de cáncer en su familia. Sin embargo, no es posible predecir cómo el alcohol afectará el riesgo de cáncer de mama en cada mujer en particular.

Síndrome alcohólico fetal: El consumo de bebidas alcohólicas por parte de una mujer embarazada puede afectar al bebé que está por nacer y provocarle una serie de defectos de nacimiento conocidos como Síndrome alcohólico fetal, (FAS, por sus siglas en inglés).

Síndrome alcohólico fetal

El Síndrome alcohólico fetal (FAS, por sus siglas en inglés) es la causa de discapacidad mental más fácil de prevenir. Los bebés con FAS tienen diferencias distintivas en sus rasgos faciales y puede que nazcan pequeños. El daño cerebral que ocurre con el FAS puede resultar en problemas de por vida tales como: aprendizaje, memoria, atención y habilidad para resolver problemas. Estos cambios a nivel cerebral relacionados con el alcohol pueden estar presentes aun en bebés cuya apariencia y crecimiento no están afectados. No se conoce si existe un nivel sano de consumo de alcohol durante el embarazo; tampoco, si existe alguna etapa del embarazo en la cual no se corra riesgo alguno al consumir bebidas alcohólicas, cualquiera sea la cantidad. **Si la mujer está embarazada o quiere quedar embarazada, no debería beber alcohol.** Incluso, si está embarazada y ya ha consumido alcohol, es importante parar de beber por el resto del embarazo. Detener el consumo

puede reducir las probabilidades de que el bebé sea afectado por el alcohol.

Otro de los riesgos de beber es que la mujer podría, en algún momento, abusar del alcohol o volverse alcohólica (dependiente del alcohol). **Consumir más de siete bebidas por semana aumenta el riesgo de que la mujer abuse del alcohol o de que se vuelva dependiente de éste.** Aun las mujeres que beben menos de siete bebidas por semana corren un riesgo mayor de desarrollar dicha dependencia o abuso, si ocasionalmente tomaran cuatro o más bebidas en un día cualquiera.

La capacidad de ganarle a un hombre bebiendo --o a cualquiera-- no es una ventaja: es una alerta. La investigación ha demostrado que los bebedores que pueden tolerar mucho alcohol de una vez tienen mayor --no menor-- riesgo de desarrollar problemas, tales como dependencia al alcohol.

Consumo excesivo de alcohol

Se estima que 5.3 millones de mujeres en Estados Unidos consume bebidas alcohólicas de una manera que amenaza su salud, su seguridad y su bienestar, en general. Se podría aseverar que beber en exceso es más riesgoso para mujeres que para hombres:

- *La mujer que bebe en exceso aumenta el riesgo de convertirse en víctima de violencia y de abuso sexual.*
- *A largo plazo, las mujeres desarrollan enfermedades relacionadas con el alcohol más rápidamente, y con menor cantidad de alcohol, que los hombres.*

Los efectos del abuso del alcohol y el alcoholismo en la salud son serios. Entre algunos de los problemas de salud específicos se incluye:

- *Hepatopatía por alcohol:* Las mujeres son más propensas que los hombres a desarrollar hepatitis alcohólica (inflamación del hígado) y a morir por cirrosis.
- *Enfermedad cerebral:* La mayoría de las personas alcohólicas sufren alguna pérdida de las funciones mentales, reducción del tamaño del cerebro y cambios en las funciones de las células cerebrales. La investigación sugiere que las mujeres son más vulnerables que los hombres a los daños cerebrales causados por el consumo de alcohol.
- *Cáncer:* Muchos estudios informan que el consumo excesivo de bebidas alcohólicas aumenta el riesgo de contraer cáncer de mama. El alcohol también está vinculado al cáncer en el sistema digestivo, cabeza y cuello (el riesgo es especialmente alto entre fumadores que, además, consumen bebidas alcohólicas en exceso).
- *Enfermedad coronaria:* El consumo crónico y excesivo de bebidas alcohólicas es la causa principal de enfermedad cardiovascular. Entre las personas que beben en exceso, tanto los hombres como las mujeres tienen incidencias similares de enfermedad cardiovascular, aun cuando las mujeres, a lo largo de la vida, consumen menos alcohol que los hombres.

Finalmente, muchos alcohólicos fuman. El fumar, de por sí, puede acarrear serias consecuencias de salud, de largo plazo.

Continuará la siguiente semana.....

FUENTE: *National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism of The National Institutes of Health/Publications*

<http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/WomenSpanish/women.htm>

