



# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#48 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

## ¿Cuánto es demasiado?



**La mayoría de adultos toman alcohol con moderación. Para algunos no es así.**



## ¿Cuánto es demasiado?

- **Para los hombres:** toma más de 4 tragos en una ocasión o más de 14 a la semana.
- **Para las mujeres y personas mayores de 65 años:** toma más de 3 tragos en una ocasión o más de 7 a la semana.

### ¿Qué es un trago?



Un vaso, una botella o una lata de cerveza de 12 onzas



Una copa de vino de 5 onzas o una copa de vino fortificado de 3.5 onzas



Un "trago" de 1.5 onzas de licor destilado o coñac (sólo o preparado como cóctel)

## Los riesgos de tomar en exceso

Tomar en exceso es malo para la salud y aumenta el riesgo de:

- Cirrosis (cicatrización) del hígado.
- Hepatitis.
- Osteoporosis.
- Hipertensión.
- Agrandamiento del corazón o debilitamiento del músculo cardíaco.
- Cáncer de la boca, garganta, esófago, hígado, mama y colon.
- Debilitamiento del sistema inmunológico.
- Neumonía y otras infecciones.
- Accidentes y lesiones.
- Cometer o ser víctima de violencia.
- Depresión, demencia y otros problemas mentales.
- Suicidio.



# Algunas personas no deberían tomar

## No debe tomar *nada* si:

- Conduce un auto o maneja maquinaria.
- Está embarazada o quiere quedar embarazada.
- Cuida niños u otras personas.
- Tiene una historia personal de problemas con el alcohol o adicción a las drogas.
- Toma medicamentos recetados o de venta libre que pueden interactuar con el alcohol.
- No tiene la edad legal para tomar.
  - Los niños y adolescentes que toman tienen mayor riesgo de tener accidentes de autos y de sufrir daño cerebral a causa del alcohol.
  - Mientras más jóvenes empiezan a tomar, es mayor la probabilidad que se conviertan en adictos cuando sean adultos.



## Usted debe tomar precauciones adicionales con el alcohol si tiene:

- Historia familiar de alcoholismo o adicción a las drogas.
- Ciertas enfermedades, tales como diabetes, insuficiencia cardiaca congestiva, y problemas a largo plazo del hígado, estómago o páncreas.
- Historia de depresión.
- Una enfermedad psiquiátrica.

# El alcoholismo es una enfermedad

- El alcoholismo o dependencia del alcohol es una enfermedad que usualmente empeora si no es tratada. Los síntomas incluyen:
  - **Ansias** – una necesidad urgente de tomar.
  - **Pérdida del control** – no puede dejar de tomar.
  - **Dependencia física** – síntomas de abstinencia (náusea, sudor, temblor, ansiedad).
  - **Aumento de la tolerancia** – la necesidad de tomar más alcohol para sentir sus efectos.
  - **Pérdida de memoria** – olvidar lo que sucede cuando toma.

## Usted no tiene que ser alcohólico para tener un problema.

- Un problema con el alcohol es *cualquier* nivel de alcohol que perjudica a quien toma, pone en peligro el bienestar de quien toma o pone a otros en riesgo.
- Aún tomar moderadamente algunas veces puede ser un problema.
  - Tomar cualquier cantidad de alcohol con ciertos medicamentos puede ser peligroso.
  - Incluso un trago diario puede acelerar el daño del hígado en personas con hepatitis.

## Se pueden tratar los problemas con el alcohol

- Reconocer francamente su propio hábito de tomar puede ser difícil. Esto se llama “negación” y es parte del problema.
- Hay muchas opciones de tratamiento. Para ayuda e información:
  - Hable con su médico o con un consejero de abuso de sustancias.
  - Llame al 1-877-AYÚDESE (1-877-298-3373) (vea Más Información).
  - Llame a Alcohólicos Anónimos o acuda a una reunión.

### Si alguien a quien usted quiere tiene un problema:

- Anime a la persona a buscar ayuda.
- Cúidese – considere participar en un grupo de apoyo tal como Al-Anon o Alateen.

### ¡No se rinda!

Las personas pueden mejorar y mejoran cada día.

La recuperación es posible.



## Más información y ayuda

- Llame al 1-877-AYÚDESE (1-877-298-3373) o llame al 311 y pregunte por LifeNet para conseguir ayuda con problemas de abuso de alcohol o de otras sustancias.
- **Alcoholics Anonymous (Alcohólicos Anónimos):** [www.nyintergroup.org](http://www.nyintergroup.org) o al 212-647-1680.
- **Al-Anon and Alateen:** [www.nyintergroup.org](http://www.nyintergroup.org) o al 212-941-0094.
- **National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (Centro Nacional para Información sobre Alcohol y Drogas):** [www.samsha.org](http://www.samsha.org) o al 1-800-729-6686.

**LLAME AL  
311**

### Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)

Visite [nyc.gov/health/e-mail](http://nyc.gov/health/e-mail) para recibir una suscripción gratuita por e-mail

Para recibir una suscripción postal, envíe por e-mail su nombre y dirección a: [healthcml@health.nyc.gov](mailto:healthcml@health.nyc.gov)

# ¿Tiene un problema con el alcohol?

## Cuestionario sobre el alcohol

Alguna vez usted:

Sí No

**1** ¿Pensó que debería...  
reducir su consumo de alcohol?

 

**2** ¿Se ha sentido...  
molesto cuando le piden que deje de tomar?

 

**3** ¿Se ha sentido...  
con miedo, mal o culpable por tomar?

 

**4** ¿Ha tomado una...  
bebida alcohólica en la mañana (como  
'un despertador') para sentirse mejor?

 

*Si contestó "Sí" a 1 o 2 preguntas = posible problema*

*Si contestó "Sí" a 3 o 4 preguntas = probable dependencia*



VOLUMEN 6, NÚMERO 2



# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#48 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

## Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York

*Preparado en cooperación con la:*  
División de Salud Mental



### ¿Cuánto es demasiado?

LLAME AL  
**311**

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no son de emergencia. Interpretación telefónica en más de 170 idiomas.