

# Boletín de Salud

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

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

BEBER EN EXCESO  
ES PELIGROSO.

Deje de beber mientras puede pensar.



## ¿Cuánto es demasiado?

### Para los hombres:

- **Beber en exceso** se define 5 tragos o más durante un periodo de tiempo corto, como en un periodo de 2 horas, o
- Más de 14 tragos en una semana.

### Para las mujeres y personas de 65 años y más:

- **Beber en exceso** se define 4 tragos o más durante un periodo de tiempo corto, como en un periodo de 2 horas, o
- Más de 7 tragos en una semana.

## ¿Qué se considera como 1 trago?



Un vaso, una botella, una lata de cerveza o cerveza fermentada de 12 oz.



Un vaso de vino de 5 oz., o un vaso de 3.5-oz. de vino de jerez



Un vaso “tequilero” de 1.5-oz. de licor destilado o coñac (sin mezclar o mezclado en una bebida)

# Beber en exceso es Peligroso

## Aumenta el riesgo de varios problemas.

- Cirrosis (cicatrización) del hígado
- Hepatitis
- Osteoporosis
- Hipertensión
- Agrandamiento del corazón o debilitamiento del músculo cardíaco
- Cánceres de la boca, garganta, esófago, hígado, seno y colon
- Sistema inmunológico debilitado
- Neumonía y otras infecciones
- Accidentes y lesiones
- Cometer o ser la víctima de actos de violencia
- Depresión, demencia, y otros trastornos mentales
- Suicidio

## A veces cualquier cantidad puede ser perjudicial

### Lo mejor es evitar consumir alcohol por completo si usted:

- Conducirá o utilizará maquinaria
- Está embarazada o trata de quedar embarazada
- Cuida niños u otras personas
- Tiene un historial personal de dependencia del alcohol o de drogas
- Está tomando medicamentos recetados o no recetados que se mezclan con el alcohol
- No tiene la edad legal para consumir alcohol (21)
  - Los niños y adolescente que consumen alcohol corren mayor riesgo de sufrir un accidente vehicular y daños cerebrales relacionados con el alcohol.
  - Mientras más jóvenes sean las personas al empezar a beber, mayor son las probabilidades de desarrollar problemas con el alcohol cuando sean adultos.

### Tenga más cuidado con la bebida si tiene:

- Un historial familiar de dependencia del alcohol o de drogas
- Ciertas enfermedades, como la diabetes, insuficiencia cardíaca congestiva, o afecciones del estómago, páncreas o hígado a largo plazo – incluso un trago al día puede acelerar daño hepático en las personas con hepatitis
- Un historial de depresión
- Una enfermedad psiquiátrica

## ¿Qué es la Dependencia del Alcohol?

### Es una afección de salud que a menudo empeora, al menos que se trate.

#### Los síntomas incluyen:

- **Ansia** – un deseo intenso de beber
- **Perdida de control** – no poder dejar de beber
- **Dependencia física** – síntomas de abstinencia (náusea, sudoración, temblores, ansiedad)
- **Aumento de tolerancia** – la necesidad de beber en cantidades mayores de alcohol para sentir sus efectos
- **Perdida de conocimiento** – olvidar que sucede cuando se bebe



## **El Problema con el Alcohol se puede Tratar** **Existen varias opciones de tratamiento, incluyendo medicamentos.**

- Aceptar honestamente su propio problema con el alcohol y los efectos que causa en usted y en los demás, puede ser difícil. Pero la honestidad a menudo es el primer y más importante paso para obtener ayuda.
- Para obtener ayuda e información, hable con su médico o llame a LifeNet (Lea **Más Información**).

### **¡No se rinda!**

Las personas pueden y se mejoran, todos los días.  
La recuperación es posible.

## **Más Información y Ayuda**

- **Para obtener ayuda con problemas de consumo de alcohol o drogas:** llame al 311 o a LifeNet (800-543-3638)
- **LifeNet en español:** 877-AYÚDESE (877-298-3373)
- **LifeNet asiático (mandarín, cantones y coreano):** 877-990-8585
- **Alcohólicos Anónimos:** [www.nyintergroup.org](http://www.nyintergroup.org) o 212-647-1680
- **Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias:** [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov) o 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/email](http://nyc.gov/health/email) para recibir una suscripción por correo electrónico gratis

# ¿TIENE UN PROBLEMA DE ALCOHOLISMO?\*

Para cada pregunta marque la casilla junto a su respuesta.

Escriba su puntuación para cada pregunta en la columna 'Puntaje', y sume el total.

Para la definición de un 'trago', lea '¿Qué se considera 1 trago?'

Durante los últimos 12 meses:	0	1	2	3	4	Puntaje
<b>1</b> ¿Con qué frecuencia ha consumido una bebida que contenía alcohol?	Nunca <input type="checkbox"/>	Mensualmente o menos de un mes <input type="checkbox"/>	2 a 4 veces al mes <input type="checkbox"/>	2 a 3 veces a la semana <input type="checkbox"/>	4 veces o más a la semana <input type="checkbox"/>	
<b>2</b> En un día de consumo usual, ¿cuántos tragos bebe?	1 o 2 <input type="checkbox"/>	3 o 4 <input type="checkbox"/>	5 o 6 <input type="checkbox"/>	7 a 9 <input type="checkbox"/>	10 o más <input type="checkbox"/>	
<b>3</b> ¿Con qué frecuencia bebió 6 tragos o más en una ocasión?	Nunca <input type="checkbox"/>	Menos de un mes <input type="checkbox"/>	Mensualmente <input type="checkbox"/>	Semanalmente <input type="checkbox"/>	Diariamente o casi a diario <input type="checkbox"/>	
<b>Puntuación Total</b>						

## QUÉ SIGNIFICA SU PUNTAJE

Su consumo puede ser perjudicial si su puntuación total es:

- **3 o mayor** para las mujeres y personas de 65 años o más
- **4 o mayor** para los hombres

**Hable con su médico, o lea Más Información y Ayuda.**

\* Adaptado de: AUDIT-C, una versión abreviada de la prueba Alcohol Use Disorders Identification Test. Disponible en:  
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1097/01.ALC.0000164374.32229.A2/pdf>



**Departamento de Salud y Salud Mental  
de la Ciudad de Nueva York  
New York City Department of Health and Mental Hygiene**

125 Worth Street, Room 1047, CN 33  
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde  
Thomas Farley, M.D., M.P.H., Comisionado

**Oficina de Comunicaciones  
Bureau of Communications**

Geoffrey Cowley, Comisionado Adjunto  
Cortnie Lowe, M.F.A., Editora Ejecutiva  
Olivia Mera, Gerente de Proyectos  
Rina Renella, Traductora

*Preparado en cooperación con:  
Prepared in cooperation with:*

División de Salud Mental  
(Division of Mental Hygiene)  
Oficina de Prevención, Cuidado y Tratamiento  
(Bureau of Alcohol and Drug Use)  
Contra el Consumo de Alcohol y Drogas  
(Prevention, Care and Treatment)



**BEBER EN EXCESO  
ES PELIGROSO.**

**Deje de beber mientras puede pensar.**

LLAME AL  
**311**

**Para servicios de la Ciudad de Nueva York  
Interpretación telefónica en 170 idiomas**