

EL ALCOHOL Y SU SALUD

INFORMACIÓN PARA ADULTOS MAYORES, FAMILIAS
Y CUIDADORES



**LEA ESTE FOLLETO PARA APRENDER SOBRE LO
SIGUIENTE:**

- Niveles seguros de consumo de alcohol.
- Señales de consumo problemático de alcohol.
- Estrategias para reducir el consumo de alcohol.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

En Canadá, cerca del 80 % de los adultos consumen alcohol. Para muchos, "tomar una copa" forma parte de la vida social. El alcohol es al principio un estimulante cerebral antes de convertirse en un depresor, así que, para muchas personas, tomar una cerveza, una copa de vino o un cóctel es un complemento agradable de la comida o de una reunión, que crea una sensación de relajación e intensifica las respuestas sociales y emocionales.

Para algunas personas, el alcohol puede convertirse en una adicción. Cuando se beben cantidades elevadas de alcohol, su efecto depresivo entra en acción. El consumo incontrolado de alcohol puede perjudicar no solo la salud, sino también la vida privada, la social y, a veces, la profesional. Incluso cuando no se trata de una adicción, el alcohol puede conducir a un consumo problemático.



Además, tanto para los bebedores sociales como para los alcohólicos, el consumo de alcohol puede causar una serie de enfermedades como el cáncer, las enfermedades cardíacas, la diabetes y otras afecciones crónicas o contribuir a estas. Y para algunos, es mortal, ya que representa casi el 2 % de las muertes en Canadá.



¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DE CONSUMIR ALCOHOL?

El consumo de alcohol presenta riesgos para la salud y la esperanza de vida. En Ontario, más del 20 % de los adultos corre el riesgo de sufrir los efectos negativos del alcohol a largo plazo.









¿CUÁNTO ES DEMASIADO?



La cantidad segura de alcohol depende del peso corporal de la persona, su tamaño, su edad y si son hombres o mujeres. Las mujeres absorben más alcohol que los hombres, por lo que su riesgo de sufrir daños en el hígado a causa del alcohol es mayor.

Las mujeres mayores con hígados sanos no deben tomar más de una bebida alcohólica al día (o cinco bebidas en una semana). Los hombres mayores con hígados sanos no deberían beber más de una o dos bebidas al día (o siete bebidas en una semana). Tomar de dos a tres bebidas alcohólicas al día y los atracones de alcohol pueden dañar el hígado. Los atracones de alcohol se producen cuando se beben más de cinco bebidas en una sola sesión. Si ya tiene una enfermedad hepática, debe dejar de beber alcohol.

Consumo recomendado de bebidas alcohólicas en una semana

Tipos de alcohol	Mujeres	Hombres
CERVEZA 12 onzas (341 ml) de cerveza (una lata pequeña de cerveza)	 Cinco latas por semana	 Siete latas por semana
VINO 5 onzas (142 ml) de vino	 5 copas por semana	 Siete copas por semana
LICORES 1½ onzas (43 ml) de licores o licores fuertes (ginebra, ron, whisky, otros)	  Cinco medidas por semana	  Siete medidas por semana

¿QUÉ HAY EN UNA BEBIDA?

Uno de los problemas para calcular el nivel de consumo de alcohol tiene que ver con la medición. El vino, la cerveza, los licores y la sidra contienen diferentes porcentajes de alcohol: cuanto más alto sea el porcentaje, más alcohol habrá. El cuerpo tarda una hora en procesar 10 ml de alcohol. Nada puede acelerar este proceso. El tipo de bebida alcohólica y su tamaño y peso son factores que determinan los límites diarios. En general, una bebida tiene lo siguiente:



12 onzas (330 ml) de
cerveza (una lata pequeña
de cerveza)



5 onzas (142 ml) de
vino



1.5 onzas (43 ml) de
licores o licores fuertes
(ginebra, ron, whisky, otros)

CERVEZA

El tamaño estándar de una lata de cerveza en Norteamérica es de 12 onzas (330 ml) y en Canadá, el contenido de alcohol de la cerveza oscila entre 4 % y 6 %.



VINO

La ración estándar de un vino en un restaurante es una copa de 5 onzas (142 ml) y en Canadá, el contenido de alcohol del vino es del 12 % en promedio.



LICORES

Muchos licores contienen hasta un 40 % de alcohol. Una medida estándar es de 1.5 onzas (43 ml).



¿CÓMO AFECTA EL ALCOHOL A SU SALUD?

El consumo excesivo de alcohol está asociado a muchas enfermedades crónicas, especialmente al cáncer. Aunque el alcohol presenta muchos riesgos para la salud, no tiene ningún beneficio para ella. Esto va en contra de la idea errónea de que el vino tinto, por ejemplo, tiene beneficios para la salud del corazón.



Lo importante es la cantidad de alcohol que se bebe, no el tipo de alcohol. Los siguientes son algunos de los efectos y los riesgos específicos para la salud del abuso del alcohol:



- Presión arterial alta, que aumenta el riesgo de insuficiencia cardíaca, daño renal, daño cerebral y accidentes cerebrovasculares
- Depresión
- Daño al hígado
- Anemia
- Daños en los nervios
- Cerebro húmedo, que es una forma grave de daño cerebral que causa falta de coordinación muscular, problemas importantes de memoria, alucinaciones y deterioro de la visión
- Múltiples tipos de cáncer



¿CÓMO AFECTA EL ALCOHOL A LA ESPERANZA DE VIDA?

El consumo de alcohol en general, y el consumo excesivo en particular, reduce la esperanza de vida. El alcoholismo grave puede restarle entre 10 y 12 años de vida.

¿CÓMO AFECTA EL CONSUMO DE ALCOHOL A LOS MEDICAMENTOS?

Es peligroso beber alcohol con medicamentos de prescripción y de venta libre, como los siguientes:

- Antibióticos
- Anticoagulantes
- Antidepresivos
- Sedantes
- Medicamentos para el dolor
- Relajantes musculares



¿QUÉ ES EL ALCOHOLISMO?

El alcoholismo, o trastorno por consumo de alcohol (TCA), es el consumo incontrolado de bebidas alcohólicas hasta el punto de dañar la salud y la vida social. A menudo oímos el término bebedor problemático, que se refiere a una persona no necesariamente adicta al alcohol, pero que puede tener problemas de salud o conflictos en su vida social o laboral debido a su consumo regular o en atracones de alcohol. La línea que separa el consumo problemático de alcohol de un trastorno por consumo de alcohol puede ser borrosa.

¿QUÉ ASPECTO PUEDE TENER EL ALCOHOLISMO?

Hacer preguntas sobre su consumo de alcohol puede ayudarlo a reflexionar sobre el papel que desempeña el alcohol en su vida. Hágase las siguientes preguntas:

Hacer preguntas sobre su consumo de alcohol puede ayudarlo a reflexionar sobre el papel que desempeña el alcohol en su vida. Hágase las siguientes preguntas:

1. ¿Alguna vez bebe solo?
2. ¿Puede dejar de beber una vez que ha empezado?
3. ¿Cree que puede tener un problema con el alcohol?
4. ¿Se está medicando con alcohol para resolver problemas en su vida?
5. ¿Prefiere pasar el tiempo con amigos o compañeros de trabajo que beben alcohol?
6. ¿El consumo de alcohol le ha hecho faltar alguna vez al trabajo o a eventos sociales?

Algunos síntomas del consumo de alcohol más grave son los siguientes:

- Sudoración excesiva
- Cambios de humor o depresión
- Pérdida de memoria después de beber
- Disfunción eréctil
- Insomnio
- Alucinaciones



Si responde afirmativamente a algunas de las preguntas anteriores o experimenta alguno de los síntomas citados, es posible que le convenga examinar su relación con el alcohol.

¿CUÁLES SON LOS CONSEJOS PARA REDUCIR CUÁNTO ALCOHOL CONSUME?

Si desea reducir su consumo de alcohol, use algunas de estas estrategias:



- Escriba un objetivo de cuántas bebidas a la semana le gustaría tomar y cuente sus bebidas a lo largo de la semana. Cuéntele a un amigo o familiar cuál es su objetivo.
- Mida sus bebidas para asegurarse de que siempre tenga una bebida estándar.
- Espacie las bebidas con refrescos o gaseosas, agua u otra bebida.
- Evite los "desencadenantes", es decir, las circunstancias en las que cree que bebe demasiado. Por ejemplo, quede con sus amigos en una cafetería en lugar de en un bar.
- Realice actividades distintas a la bebida para relajarse.
- Coma. No confíe en el alcohol para obtener sus calorías.
- Establezca días, semanas, meses o años sin alcohol.
- Aprenda recetas de cocteles sin alcohol.
- Busque cerveza o vino de bajo contenido alcohólico.



Algunas formas de decir a los demás que está intentando reducir su consumo son las siguientes:

1. Soy el conductor designado
2. Gracias, ahora no tengo ganas
3. Ya llegué a mi límite
4. Más tarde tengo que trabajar
5. Tengo que levantarme temprano



¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN?

CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION

Ofrece recursos y herramientas sobre el consumo de sustancias, la adicción y la salud mental.



www.toronto.cmha.ca

CANADIAN COALITION ON SENIORS MENTAL HEALTH

The Canadian Mental Health Association ofrece información y servicios a las personas que luchan contra un problema de salud mental y que se beneficiarían del apoyo.



<https://ccsmh.ca/>



289-846-5383 ext. 223

CONNEXONTARIO

ConnexOntario ofrece información gratuita y confidencial sobre servicios sanitarios para personas con problemas de alcohol y drogas, enfermedades mentales o ludopatía. Los servicios de información y la derivación están disponibles las 24 horas del día.



www.connexontario.ca



1-866-531-2600

PROGRAMA COMMUNITY OUTREACH IN ADDICTIONS (COPA)

El programa COPA ayuda a los adultos mayores que luchan contra las adicciones que afectan a su vida cotidiana. Los servicios incluyen: el tratamiento de proximidad, la atención a los clientes en sus domicilios, la reducción de daños, etc.



<https://bit.ly/3QJbm9P>



416 248 2050

CENTRE FOR ADDICTIONS AND MENTAL HEALTH

Ofrece los servicios de asesoramiento para personas que luchan contra el problema de la bebida y el alcoholismo y es una fuente de información sobre las adicciones, las estrategias de gestión y otros recursos.



www.camh.ca



1-800-463-2338

RECURSOS RELEVANTES EN NUESTRA SERIE

- Vivir más tiempo, vivir bien: su guía para un envejecimiento saludable

RECURSOS DE SALUD ADICIONALES EN NUESTRA SERIE:

- Planificación anticipada de la atención: Cómo abordar la conversación
- Calcio, vitamina D y salud ósea
- Consejos generales para el manejo de problemas de memoria
- Mejorar la nutrición a medida que envejece
- Mejorar la incontinencia urinaria
- Manejo del estrés del cuidador
- Manejo del dolor crónico
- Manejo de afecciones comunes de salud mental en adultos mayores
- Manejo del estreñimiento
- Manejo del deterioro cognitivo leve, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias
- Manejo de múltiples afecciones de salud crónicas
- Manejo del uso de sedantes e hipnóticos entre adultos mayores
- Manejo del sueño en adultos mayores
- Manejo del uso de sustancias y los trastornos adictivos a medida que envejece
- Prevención de caídas en el hogar
- Reconocer y manejar la ansiedad
- Reconocer y manejar el delirio
- Reconocer y manejar la depresión
- Reconocer y manejar la pérdida auditiva
- Uso seguro de medicamentos para adultos mayores
- Sustitutos para la toma de decisiones y poderes notariales
- Comprender sus opciones de cuidados paliativos

RECURSOS COMUNITARIOS ADICIONALES EN NUESTRA SERIE:

- Opciones de transporte comunitario
- Servicios de evaluación de manejo
- Maltrato a personas mayores
- Financiamiento para ayudas para la movilidad del Programa de dispositivos de asistencia
- Opciones de vivienda para adultos mayores
- Cómo registrarse en Wheel-Trans
- Meals on Wheels

Visite www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation para encontrar recursos adicionales para adultos mayores, familias y cuidadores.

Esta información debe utilizarse únicamente con fines informativos y no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte a su proveedor de atención médica para obtener asesoramiento sobre una afección médica específica. Se puede reimprimir una sola copia de estos materiales solo para uso personal no comercial.

Nos gustaría agradecer a las siguientes personas por su apoyo a nuestra Iniciativa de recursos educativos para apoyar el envejecimiento saludable:



**Fundación Ben
y Hilda Katz**



La Fundación Mon Sheong y la Fundación Ben y Hilda Katz han proporcionado generosamente fondos para apoyar la impresión y traducción de nuestros Recursos educativos para apoyar el envejecimiento saludable.

El Ministerio para las Personas Mayores y la Accesibilidad apoyó esta iniciativa con fondos a través de su Programa de becas comunitarias para personas mayores.