



UNITED
BEHAVIORAL HEALTH

Boletín Mensual sobre el Bienestar

Materias de salud que debemos recordar

Abril de 2007

Nada para el camino

Los efectos del alcohol en el organismo

El uso constante de bajo niveles de alcohol no produce problemas de salud a largo plazo y es posible excederse en el alcohol de vez en cuando sin que se produzca un daño permanente.

Pero el abuso de cantidades excesivas a corto plazo — la borrachera — puede causar daño o incluso la muerte. Incluso en pequeñas cantidades, el alcohol puede afectar su conducta y sus capacidades motoras.

Entonces, ¿cuánto es demasiado? Hay ciertas pautas generales a seguir. Tres o más tragos por día puede ser un indicio de un problema de alcohol, como también lo es un exceso regular o de fin de semana. El alcohol

afecta a las personas de diferentes maneras, según su tamaño y peso y otros factores. Los 50 estados han adoptado límites legales, pero es imposible predecir con exactitud cuántos tragos necesita una persona para alcanzar ese nivel.

La mejor elección será pecar por cauteloso. Si tiene previsto beber, designe a un conductor que no lo haga. Si ha tomado algo, busque otra forma de llegar a casa.

Los efectos del alcohol

Los efectos a largo plazo del alcohol en el organismo adoptan diversas formas. En algunos casos, el alcohol perjudica directamente los órganos o sistemas de su cuerpo. En otros, los efectos colaterales del abuso de alcohol, como ser una dieta descuidada, pueden conducir a deficiencias que pueden ocasionar daños.

Muchos de los efectos más graves se pueden hallar en el hígado. Si usted por lo general es saludable, la ingestión-esporádica de alcohol o en cantidades moderadas pueden dañar el tejido del hígado pero el hígado tiene tiempo para auto-repararse. Cuando grandes cantidades de alcohol se encuentran frecuentemente en la sangre, el hígado no puede funcionar correctamente — esto se llama cirrosis y es sólo una de las enfermedades a las que puede conducir el exceso de alcohol.

Su cerebro, su estómago, su corazón e incluso sus órganos reproductores y su piel pueden verse dañados por el exceso de alcohol. A continuación presentamos un resumen de lo que puede sucederle a su cuerpo cuando ingiere demasiado alcohol.

Continúa en la página 2 >>

Manejar un vehículo intoxicado

Otra forma que tiene el alcohol de causar daño y muerte es cuando la gente que ha estado bebiendo se sienta al volante del automóvil. La discapacidad a causa del consumo de alcohol comienza a desarrollarse a niveles por debajo del límite legal, que todos los estados de EE.UU. fijaron en un 0.08 por ciento para los conductores mayores de 21 años. Según el National Center for Injury Prevention and Control (Centro Nacional para la Prevención y Control de Lesiones):

- Los accidentes automovilísticos relacionados con el alcohol matan a una persona cada 31 minutos y lesionan a alguien cada dos minutos.
- Durante 2005, 16,885 personas murieron en los EE.UU. en accidentes automovilísticos relacionados con el alcohol.
- En 2005, alrededor de 1.4 millones de conductores fueron arrestados por conducir bajo los efectos del alcohol o de narcóticos.
- Más de la mitad de los 414 pasajeros niños de 14 años y menores que murieron en accidentes a causa del alcohol durante 2005 eran conducidos por un conductor ebrio.
- En 2005, 48 niños de 14 años de edad y menores, que murieron en su condición de peatones o ciclistas fueron atropellados por conductores alcoholizados.

Próximos Artículos

Mayo de 2007
Manteniendo a los niños a salvo

Junio de 2007
Depresión en los hombres

Cerebro. Años de ingestión regular alteran su cerebro de manera permanente. El alcohol mata las células del tejido cerebral y aumenta el tamaño de los ventrículos. Además, lo priva de las vitaminas que necesita para funcionar correctamente, incluyendo la importante vitamina B, tiamina.

El alcohol puede afectar la conducta, el juicio, la memoria, la concentración y la coordinación. Funciona como un sedante sobre el Sistema Nervioso Central, deprimiendo las células nerviosas del cerebro. También causa una reducción en la habilidad visual y en las capacidades motoras finas, disminuye el tiempo de reacción y puede entorpecer los sentidos.



Ciertos mitos acerca de la costumbre y los efectos de la ingestión de alcohol pasaron a ser parte de la aceptación masiva. Esto no significa que sean ciertos, sino que son repetidos con frecuencia. Muchos se utilizan como excusas o justificaciones para una conducta negativa. A continuación se disipan cada uno de los siguientes mitos:

El alcohol le da energía

De hecho, el alcohol es un depresivo que reduce su capacidad para pensar, hablar y moverse.

Todos reaccionan igual al alcohol.

Docenas de factores influyen sobre las reacciones al alcohol, incluyendo el peso corporal y la química, la hora del día, el estado anímico y otros.

El corazón. El alcohol puede producir deficiencias vitamínicas que debilitan la capacidad cardiaca de bombear, lo cual puede resultar en una insuficiencia cardiaca. Puede aumentar la presión arterial, que a su vez incrementa el riesgo de un ataque cardiaco y derrame. El alcohol además inhibe la producción de células sanguíneas.

El estómago. La ingestión continua de alcohol puede resultar en una irritación estomacal, descompostura y dolor. Pero tan sólo una ingestión importante de alcohol puede producir lo mismo. Con el tiempo, esto puede resultar en úlceras pépticas, inflamación, heridas sangrantes y cáncer.

Mitos comunes acerca del alcohol y beber

Una ducha fría o una taza de café ayuda a quitar la borrachera.

El cuerpo metaboliza el alcohol a un índice de aproximadamente un trago por hora. Lo único que puede quitarle la borrachera es el tiempo.

La cerveza no embriaga tanto como las bebidas fuertes.

La misma cantidad de alcohol se encuentra en una botella de cerveza de doce onzas que en una medida de licores fuertes. Si bien estas bebidas en ocasiones pueden afectar a las personas de diferentes maneras, son igualmente embriagantes.

El beber ligeramente no afecta la capacidad para conducir.

El alcohol reduce el tiempo de reacción y afecta el juicio, aún en pequeñas cantidades.

La piel. El alcohol causa que los pequeños capilares sanguíneos de la piel se dilaten. Más cantidad de sangre fluirá por la superficie de la piel. Esto puede producir que la piel se vea enrojecida y da una sensación de calor.

Los intestinos. El alcohol puede irritar las paredes intestinales y el colon produciendo, con el tiempo, inflamación, úlceras y cáncer. Esto afecta la capacidad intestinal de procesar vitaminas y nutrientes.

Los huesos. El alcohol evita que el organismo absorba el calcio correctamente, produciendo un aumento del riesgo de desarrollar osteoporosis — huesos débiles, frágiles, quebradizos y delgados.

Los órganos reproductores.

El alcohol reduce los impulsos nerviosos, lo que en los hombres puede originar una incapacidad para lograr o mantener una erección. El funcionamiento sexual puede perjudicarse, resultando en la impotencia y la infertilidad. Las mujeres también corren un alto riesgo de desarrollar cáncer de mama.

Para más información sobre el alcohol y el abuso de sustancias, visite www.liveandworkwell.com

Recursos

United Behavioral Health

Consulte a su representante de RRHH por su código de acceso y número gratuito. www.liveandworkwell.com

Visite el Centro de Alcohol Abuse Mental Health Condition Center (Condición de Salud Mental por Abuso de Alcohol) (el enlace se encuentra en la página de inicio) para información adicional y recursos acerca del alcohol.

The information and therapeutic La información y los enfoques terapéuticos de este artículo se brindan con fines educacionales exclusivamente y no tienen la intención de reemplazar las consultas clínicas profesionales sobre necesidades de salud individuales. Determinados tratamientos pueden no estar cubiertos dentro de algunos planes de beneficios. Consulte con su plan de salud respecto de su cobertura de servicios.