

Consejo de salud: Comprender el consumo y el abuso del alcohol

El alcohol es una sustancia de consumo generalizado en Estados Unidos.¹ Incluso un consumo moderado conlleva riesgos para la salud. Se recomienda reducir su ingesta o evitar su consumo para preservar la salud y el bienestar a largo plazo.²

Aspectos clave

- Millones de personas adultas en Estados Unidos tienen trastorno por consumo de alcohol (alcohol use disorder, AUD), y aproximadamente 1 de cada 10 niños vive en un hogar con uno de sus progenitores que tiene trastorno por consumo de alcohol³
- Cada año, alrededor de 178,000 personas mueren en Estados Unidos por consumo excesivo de alcohol⁴
- Cada día fallecen 488 personas por consumo excesivo de alcohol⁴

Motivos por los que las personas consumen alcohol⁵

Las personas consumen alcohol por distintas razones, que incluyen:

- Aliviar el estrés y relajarse
- Influencias sociales o culturales
- Presión de los pares
- Evadir emociones difíciles
- Dependencia o adicción

Consumo de alcohol y pautas⁶

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC):

- El consumo moderado se define como:
 - Hasta 2 bebidas por cada día en hombres adultos
 - Hasta 1 bebida por cada día en mujeres adultas
- El consumo excesivo incluye:
 - Consumo elevado – 4 o más bebidas en una ocasión en mujeres, o 5 o más en hombres
 - Consumo excesivo – 8 o más bebidas en una semana en mujeres, o 15 o más en hombres
 - Consumo en menores de edad – cualquier consumo en personas menores de 21 años
 - Consumo durante el embarazo – cualquier consumo en mujeres embarazadas



Si actualmente no consume alcohol, se recomienda no comenzar³

Escanee este código QR para evaluar su consumo de alcohol y elaborar un plan para reducirlo.⁶



Riesgos para la salud²

Riesgos a corto plazo:

El consumo excesivo de alcohol puede provocar:

- Lesiones y accidentes
- Conductas violentas y sexuales de riesgo
- Intoxicación por alcohol
- Aborto espontáneo y trastornos del espectro alcohólico fetal (fetal alcohol spectrum disorders, FASDs) en embarazadas

Riesgos a largo plazo:

El consumo excesivo y crónico de alcohol puede provocar:

- Salud cardiovascular deficiente y enfermedad hepática
- Cáncer (por ejemplo, cáncer de mama, hígado o garganta)
- Sistema inmunitario debilitado y problemas de memoria
- Trastornos de salud mental y dificultades sociales
- Dependencia del alcohol o trastornos por consumo de alcohol

Signos de dependencia del alcohol³

La dependencia del alcohol, también denominada trastorno por consumo de alcohol, se manifiesta cuando el consumo genera daños o malestar.

Los signos incluyen:

- Beber más de lo planeado o desarrollar mayor tolerancia
- Beber hasta el punto de tener desmayos, náuseas o vómitos
- Comportamiento agresivo y problemas de salud
- Continuar bebiendo a pesar de las consecuencias negativas

Recursos de ayuda

Si usted o alguien que conoce tiene dificultades con el consumo de alcohol, hay ayuda disponible:

- Hable sobre programas conductuales y medicamentos con su proveedor de cuidado de la salud o de servicios de salud mental
- Alcohólicos Anónimos (AA): [aa.org](https://www.aa.org)
- Al-Anon: [al-anon.org](https://www.al-anon.org)
- Línea de ayuda de UnitedHealthcare para el abuso de alcohol y otras sustancias: liveandworkwell.com/recovery o llame al **1-855-780-5955**



Reducir el consumo de alcohol puede beneficiar su salud tanto a corto como a largo plazo. Incluso un pequeño cambio puede marcar la diferencia.²

Fuentes:

- 1 Instituto Nacional contra el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA). <https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohol-topics-z/alcohol-facts-and-statistics/alcohol-use-united-states-age-groups-and-demographic-characteristics>. 2025. Consultado en junio de 2025.
- 2 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). <https://www.cdc.gov/drink-less-be-your-best/facts-about-excessive-drinking/> 2024. Consultado en junio de 2025.
- 3 Instituto Nacional contra el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (NIAAA). <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/treatment-alcohol-problems-finding-and-getting-help> 2025. Consultado en junio de 2025.
- 4 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). <https://www.cdc.gov/alcohol/excessive-drinking-data/index.html>. 2024. Consultado en junio de 2025.
- 5 Alcohol Rehab Help. <https://alcoholrehabhelp.org/addiction/alcoholism/aud/>. 2023. Consultado en junio de 2025.
- 6 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). https://www.cdc.gov/alcohol/about-alcohol-use/index.html#cdc_behavioral_basics_warning_signs-understanding-alcohol-use. 2025. Consultado en junio de 2025.

La información contenida en esta herramienta educativa no sustituye el consejo, diagnóstico ni tratamiento profesional de su médico. Consulte siempre a su médico o a un proveedor de salud calificado si tiene alguna duda sobre su enfermedad. Todas las marcas y los logotipos pertenecen a sus respectivos propietarios en Estados Unidos y otras jurisdicciones.

