

# consumo de alcohol



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.

# datos y cifras



- Cada año se producen 3 millones de muertes en el mundo debido al consumo nocivo de alcohol, lo que representa un 5.3% de todas las defunciones.
- En general, el 5.1% de la carga mundial de morbilidad y lesiones es atribuible al consumo de alcohol, calculado en términos de años de vida ajustados en función de la discapacidad (AVAD).
- Más allá de las consecuencias para la salud, el consumo nocivo de alcohol acarrea importantes pérdidas sociales y económicas a las personas y a la sociedad en general.
- El consumo de alcohol provoca defunción y discapacidad a una edad relativamente temprana. Entre las personas de 20 a 39 años, aproximadamente el 13.5% del total de muertes son atribuibles al alcohol.
- El alcohol, sustancia psicoactiva con propiedades causantes de dependencia, se ha utilizado ampliamente en muchas culturas durante siglos. El uso nocivo del alcohol causa una alta carga de morbilidad y tiene importantes consecuencias sociales y económicas.
- Su consumo nocivo también puede perjudicar a otras personas, por ejemplo a familiares, amigos/as, compañeros/as de trabajo y desconocidos/as.

- El consumo de alcohol es un factor causal en más de 200 enfermedades, traumatismos y otros trastornos de la salud. Está asociado con el riesgo de desarrollar problemas de salud tales como trastornos mentales y comportamentales, incluido el alcoholismo e importantes enfermedades no transmisibles tales como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares.
- Una proporción importante de la carga de morbilidad atribuible al consumo de alcohol consiste en traumatismos intencionales o no intencionales, en particular los debidos a accidentes de tránsito, violencia y suicidios. Las lesiones mortales relacionadas con el alcohol suelen ocurrir en grupos de edad relativamente más jóvenes.
- Se ha establecido una relación causal entre el consumo nocivo de alcohol y la incidencia y el desenlace de enfermedades infecciosas como la tuberculosis y el VIH/SIDA.
- El consumo de alcohol durante el embarazo puede provocar síndrome alcohólico fetal y complicaciones prenatales.

Cada año se producen 3 millones de muertes en el mundo debido al consumo nocivo de alcohol, lo que representa un 5.3% de todas las defunciones.

# consumo moderado

- Entender los riesgos y cualquier posible beneficio del alcohol para la salud a menudo parece confuso; eso es comprensible, porque la evidencia del consumo moderado de alcohol en adultas y adultos sanos no es segura.
- Las y los investigadores saben sorprendentemente poco sobre los riesgos o beneficios del consumo moderado de alcohol en adultas/san@s/as. Casi todos los estudios sobre el estilo de vida, que incluyen dieta, ejercicio, cafeína y alcohol, se basan en el recuerdo de la o el paciente y en la información veraz de los hábitos de cada uno durante muchos años. Estos estudios pueden indicar que dos cosas están asociadas entre sí, pero no necesariamente que una cause la otra. Es posible ser que las y los adultos que gozan de buena salud participen en más actividades sociales y disfruten de cantidades moderadas de alcohol, pero el alcohol no tiene nada que ver con hacerlos más saludables.
- Cualquier beneficio potencial del alcohol es relativamente pequeño y puede no aplicarse a todas y todos los individuos. De hecho, las últimas directrices dietéticas dejan claro que nadie debe empezar a beber alcohol o beber más

- a menudo sobre la base de los beneficios para la salud. Para muchas personas, los posibles beneficios no superan los riesgos, y evitar el alcohol es la mejor opción.
- Por otro lado, si eres una o un bebedor ligero a moderado y estás saludable, probablemente puedes continuar bebiendo alcohol, siempre y cuando lo hagas de manera responsable.
- Aquí damos una mirada más detallada sobre el alcohol y tu salud.
- Definición de moderado. El consumo moderado de alcohol en personas adultas sanas generalmente significa hasta una copa al día para las mujeres y hasta dos copas al día para los hombres. Algunos ejemplos de una bebida incluyen:
  - Cerveza: 12 onzas líquidas (355 mililitros)
  - Vino: 5 onzas líquidas (148 mililitros)
  - Bebidas alcohólicas destiladas (80 grados): 1.5 onzas líquidas (44 mililitros)



Entender los riesgos y cualquier posible beneficio del alcohol para la salud a menudo parece confuso; eso es comprensible porque la evidencia del consumo moderado de alcohol en adultas y adultos sanos no es segura.

Fuente:  
 1. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>  
 2. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/alcohol/art-20044551>  
 3. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/alcohol/art-20044551>  
 4. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000503.htm>  
 5. Comunicado CEVECE No. 215, fecha: 15/11/2022. <http://sinisicap.salud.gob.mx:8080/DCIS/>

# consumo excesivo

- Aunque el consumo moderado de alcohol puede ofrecer algunos beneficios para la salud, el consumo excesivo de alcohol (incluido el consumo compulsivo) no tiene beneficios para la salud.
- El consumo de alcohol en exceso o de alto riesgo se define como más de tres bebidas en cualquier día o más de siete bebidas a la semana para las mujeres y los hombres mayores de 65 años, y más de cuatro bebidas en cualquier día o más de 14 bebidas a la semana para los hombres de 65 años o menos.
- El consumo compulsivo de alcohol se refiere a cuatro o más bebidas dentro de un período de dos horas para las mujeres y cinco o más bebidas dentro de un período de dos horas para los hombres.
- El consumo excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de tener problemas de salud graves, que incluyen:

- Ciertos cánceres, incluido el cáncer de mama y el cáncer de boca, garganta, esófago e hígado.
- Pancreatitis.
- Muerte súbita si ya se tiene una enfermedad cardiovascular.
- Daño al músculo cardíaco (miocardiopatía alcohólica) que lleva a la insuficiencia cardíaca.
- Accidente cerebrovascular.
- Presión arterial alta.
- Enfermedad del hígado.
- Suicidio.
- Lesión grave o muerte accidental.
- Daño cerebral y otros problemas en un feto.
- Síndrome de abstinencia del alcohol.

Aunque el consumo moderado de alcohol puede ofrecer algunos beneficios para la salud, el consumo excesivo de alcohol (incluido el consumo compulsivo) no tiene beneficios para la salud.

# consejos para reducir el consumo

- Las y los médicos consideran que estás bebiendo más de lo que es médicamente seguro cuando:
  - Es un hombre saludable hasta de 65 años y bebe:
    - 5 o más bebidas en una ocasión al mes o incluso a la semana
    - Más de 14 bebidas en una semana
  - Es una mujer saludable de cualquier edad o un hombre saludable de más de 65 años y bebe:
    - 4 o más bebidas en una ocasión al mes o incluso a la semana
    - Más de 7 bebidas en una semana
- Debes de estar más atento/a a tus patrones de consumo de alcohol y planear con antelación. Esto puede ayudarte a reducir tu consumo de alcohol. Registra la cantidad que bebes y establece algunas metas.
- Lleva la cuenta de cuántos tragos tomas durante la semana en una pequeña tarjeta en tu cartera o en tu calendario o teléfono.
- Debes saber cuánto alcohol hay en un trago estándar: una lata o botella de cerveza de 12 onzas o 355 mililitros (ml), una copa de vino de 5 onzas (148 ml), una mezcla de vino con refresco, o 1 cóctel o 1 trago de licor fuerte.

- Cuando estés bebiendo:
  - Fija el ritmo tú mismo. No tomes más de 1 bebida alcohólica cada hora. Toma agua, gaseosas o jugo entre los tragos con alcohol.
  - Come algo antes de beber y entre tragos.
- Para controlar la cantidad que bebes:
  - Evita las personas o lugares que te hagan beber cuando no deseas hacerlo, o que te motivan a beber más de lo que deberías.
  - Planea otras actividades que no impliquen beber para los días en que tenga ganas de tomar.
  - Mantén el alcohol fuera de tu hogar.
  - Elabora un plan para manejar tus ganas de beber. Recuerda por qué no deseas beber, o habla con alguien de confianza.
  - Piensa en una manera amable pero firme de rechazar un trago cuando te lo ofrezcan.

Debes de estar más atento a tus patrones de consumo de alcohol y planea con antelación. Esto puede ayudarte a reducir su consumo de alcohol. Registra la cantidad que bebes y establece algunas metas.

# México y Estado de México

- En México, el consumo de alcohol per cápita es de 4.4 litros por año; sin embargo, el patrón de consumo se caracteriza por ser excesivo, es decir, se consumen grandes cantidades en periodos cortos, principalmente los fines de semana.
- Por otro lado, el 39.8% de las y los jóvenes entre 12 y 17 años ha consumido alcohol alguna vez en su vida; además, el 15.2% de las y los jóvenes reportan un consumo excesivo de esta sustancia.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que en el mundo hay 283 millones de personas con trastornos por consumo de alcohol, de las cuales ocho de cada diez son hombres, y que esta adicción provoca más de 3 millones de muertes al año a nivel mundial, lo que equivale a una muerte cada diez segundos.
- El consumo nocivo de alcohol es el principal factor de riesgo para las muertes en varones de 15 a 49 años, aunque la evidencia muestra que las mujeres son más vulnerables a los efectos nocivos del alcohol.
- La pandemia de COVID-19 ha venido a empeorar aún más la situación, al crear nuevos desafíos para la prevención y control del consumo excesivo de alcohol, pues las bebidas alcohólicas se promueven por las redes sociales y su

- disponibilidad ha aumentado en muchos países debido a la mayor facilidad de acceso a las compras en línea y las entregas a domicilio.
- Es importante mencionar que entre mayo del 2020 y noviembre del 2021 se proporcionaron 839 servicios de atención virtual, de los cuales 432 se refieren a hombres y mujeres que consumieron alcohol. De este total, 332 corresponde a hombres (76.9%) y 100 (23.1%) a mujeres.
- De acuerdo con el sondeo: "Consumo de alcohol durante la emergencia sanitaria COVID-19", del 19 de abril al 04 de noviembre de 2020, las principales causas del aumento del consumo de alcohol, son: aburrimiento (50.4%), sentirse encerrado (16%), inactivo (10.7%), temor y por gusto (11.5%). Solamente un poco más de uno/a de cada cuatro (26%) indicó que consume diariamente.
- De acuerdo con el Sistema de Información de la Secretaría de Salud, en el 2020 en el Estado de México murieron 333 personas por Síndrome de dependencia del alcohol y 8 personas por otros trastornos mentales y del comportamiento debidos al uso del alcohol.

Uno de los principales factores de riesgo en México es que 4 de cada 10 menores de edad han consumido alcohol (39.8%) al menos una vez en su vida. El 8.3% consumió más de 5 bebidas por ocasión en el último mes, entre el 2011 y 2016 el consumo entre mujeres aumentó 250%.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**

**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

