

# Cómo afecta el exceso de alcohol al cuerpo

*El alcohol puede poner en riesgo a los pulmones, el corazón, el sistema inmunitario y más*

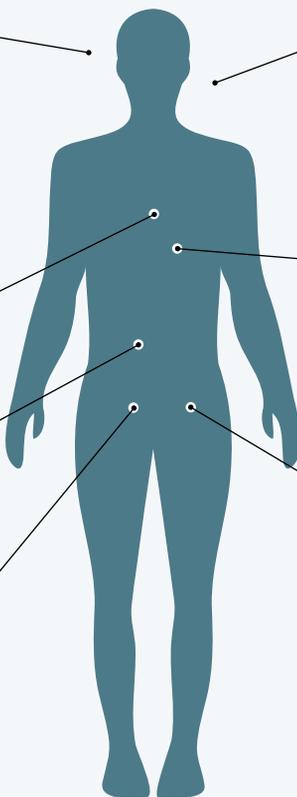
Beber demasiado alcohol, o más que una cantidad moderada, puede causar problemas de salud graves. Beber con moderación significa hasta un trago por día para las mujeres y hasta dos tragos por día para los hombres. Para algunas personas, incluso beber moderadamente puede ser demasiado.

**Cerebro:** Poco después de beber, puede tener problemas con el equilibrio, la toma de decisiones, la memoria y el control de impulsos. El consumo de alcohol a largo plazo disminuye la actividad del sistema de recompensas, aumenta la actividad del sistema de estrés cerebral y afecta la capacidad para tomar buenas decisiones.

**Corazón:** Los problemas comunes incluyen accidente cerebrovascular, presión arterial alta, latidos irregulares y estiramiento de los músculos cardíacos.

**Hígado:** El consumo excesivo de alcohol puede causar cirrosis, fibrosis, hepatitis alcohólica e hígado graso. Casi la mitad de las muertes por enfermedades del hígado se deben al alcohol.

**Páncreas:** El consumo excesivo de alcohol puede causar pancreatitis, una inflamación potencialmente mortal de los vasos sanguíneos del páncreas.



**Boca y garganta:** El consumo de alcohol es un factor de riesgo importante del cáncer de boca y garganta.

**Senos:** La investigación sugiere que incluso un trago al día aumenta el riesgo de cáncer de seno en las mujeres.

**Pulmones:** Las personas que abusan crónicamente del alcohol tienen más probabilidades de contraer neumonía y tuberculosis. Es más probable que desarrollen síndrome de dificultad respiratoria aguda, que necesiten ventilación mecánica y que tengan una estancia prolongada en la unidad de cuidados intensivos.

**Colon y recto:** El consumo de alcohol está relacionado con un mayor riesgo de cáncer de colon y recto.

**Embarazo:** Beber durante el embarazo puede dañar el cerebro y la salud a largo plazo del bebé. Alrededor de 1 de cada 20 niños son afectados por trastornos del espectro alcohólico fetal, que implican una serie de problemas mentales, emocionales y físicos.

## Definición de niveles de alcohol: ¿Cuánto es demasiado?



**Beber con moderación** significa hasta un trago por día para las mujeres y hasta dos tragos por día para los hombres.

Concentración de alcohol en la sangre del

**0,08%**

**Un atracón de alcohol** significa beber lo suficiente como para elevar la concentración de alcohol en la sangre al 0,08% o más. Esto suele ocurrir después de cuatro o más tragos para las mujeres y cinco o más tragos para los hombres en un período de dos horas.



**Uso excesivo de alcohol** significa más de tres tragos por día para las mujeres y más de cuatro tragos por día para los hombres.

**FUENTES:** Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo; Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos El alcohol puede afectar al cuerpo de muchas maneras, por ejemplo, provoca estrés en el cerebro, el corazón y los pulmones.