



# ALCOHOL

Un tema de salud de la mujer



DEPARTAMENTO DE SALUD Y RECURSOS HUMANOS DE ESTADOS UNIDOS  
Institutos Nacionales de Salud  
Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo



# ALCOHOL

Un tema de salud de la mujer

## Índice de contenidos

Las mujeres y el alcohol 2

El alcohol en la vida de las mujeres:

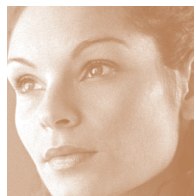
*Bebiendo con prudencia a lo largo de la vida* 8

Mujeres y el consumo problemático de alcohol 14

Dirección de la investigación 17

Obteniendo ayuda y más información 19

Lectura adicional 23



# Las mujeres y el alcohol

Ejercicio físico, dieta, hormonas, estrés: mantenerse al tanto de todos los temas de salud que las mujeres enfrentan es un desafío.



El alcohol presenta otro desafío más para la salud de las mujeres. Aun en cantidades pequeñas, el alcohol afecta a las mujeres de manera diferente que a los hombres. Y el beber en exceso es, de alguna manera, mucho más arriesgado para las mujeres que para los hombres.

En cualquier tema de salud, la información correcta es clave. Hay ocasiones y maneras de beber que son más seguras que otras. Cada mujer es diferente. Ninguna cantidad de alcohol es 100 por ciento segura, todo el tiempo, para cada mujer. Teniendo esto en cuenta, es importante saber cómo el alcohol puede afectar la salud y la seguridad.

## ¿Cuánto es mucho?

El sesenta por ciento de las mujeres en EE.UU. consume, como mínimo, una bebida alcohólica al año. Entre las mujeres que beben, el 13 por ciento consume más de siete bebidas alcohólicas por semana.

Para las mujeres, este nivel de consumo de alcohol supera los límites que recomienda la *Guía de Nutrición de Estados Unidos*, publicada por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos en colaboración con el Departamento de Salud y Recursos Humanos de Estados Unidos. (La *Guía de Nutrición* puede verse en internet en: [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)).

La *Guía de Nutrición* define como bebida moderada no más de una bebida alcohólica al día, para las mujeres, ni más de dos al día, para los hombres.

## ¿Qué es un trago? Un trago estándar es:

Una botella de 12 onzas de cerveza o de un refresco con vino

Un vaso de 5 onzas de vino

1.5 onzas de licor destilado de 80 grados

Hay que tener en cuenta que el contenido alcohólico de distintos tipos de cerveza, vino y licores destilados puede variar considerablemente.

La *Guía de Nutrición* destaca que, para las mujeres, consumir más de una bebida alcohólica al día puede aumentar los riesgos de sufrir un accidente automovilístico, otras lesiones, elevar la tensión arterial, sufrir derrames cerebrales, cometer o ser víctima de un acto de violencia, suicidio además de desarrollar ciertos tipos de cáncer.

Algunas personas no deberían beber nada de alcohol, incluyendo:

- Cualquiera menor de 21 años
- Individuos de cualquier edad que no puedan controlar el insumo a niveles moderados
- Mujeres que puedan quedar embarazadas o que estén embarazadas
- Individuos antes de conducir, operar maquinarias o tomar parte en otras actividades que requieren atención, destreza o coordinación
- Individuos que toman medicamentos recetados o de venta libre que puedan interactuar con el alcohol

¿Por qué se recomienda un nivel de consumo de bebidas alcohólicas más bajo para las mujeres que para los hombres? Porque las mujeres corren más riesgos de desarrollar problemas relacionados con el consumo de alcohol. El alcohol pasa a través del tracto digestivo y se dispersa en el agua del cuerpo. Cuanta más agua haya disponible, más se diluye el alcohol. Generalmente, los hombres pesan más que las mujeres, y, libra por libra, las mujeres tienen menos agua en su organismo que los hombres. Así, el cerebro de la mujer y otros órganos están expuestos a más alcohol y derivados tóxicos que se generan cuando el organismo está tratando de degradarlo y eliminarlo.

## Consumo moderado de bebidas alcohólicas: beneficios y riesgos

El consumo moderado de bebidas alcohólicas puede tener efectos tanto de corto como de largo plazo, ambos positivos y negativos:

### ■ Beneficios

*Enfermedad cardíaca:* Antes considerada una amenaza principalmente para los hombres, la enfermedad cardíaca es también el asesino principal de las mujeres en Estados Unidos. El consumo moderado de alcohol puede reducir el riesgo de enfermedades coronarias, principalmente entre las mujeres mayores de 55 años de edad. Sin embargo, hay otros factores que reducen el riesgo de enfermedades cardíacas, entre los que se incluyen una dieta saludable, ejercicio físico, no fumar y mantener un peso saludable. El consumo de alcohol moderado provee poco —acaso algún— beneficio para la salud a la gente más joven. (Beber en exceso puede dañar el corazón.)

### ■ Riesgos

*Beber y conducir:* No es necesario consumir mucho alcohol para que la habilidad para conducir se entorpezca. Las posibilidades de morir en un accidente automovilístico aumentan con el nivel de alcohol que una mujer de 140 libras alcanzará fácilmente con sólo tomar una bebida con el estómago vacío.

*Interacciones medicamentosas:* El alcohol puede interactuar con una amplia variedad de medicamentos, tanto recetados como de venta libre. El alcohol puede reducir la efectividad de algunos medicamentos, y, al combinarse, puede provocar o aumentar los efectos secundarios. El alcohol puede interactuar con medicamentos utilizados para el tratamiento de condiciones tan variadas como enfermedades cardíacas, problemas circulatorios, digestivos y diabetes. Particularmente, el alcohol puede aumentar el efecto sedante de cualquiera de los medicamentos que causen somnolencia, incluyendo los medicamentos para la tos y el resfrío, y drogas recetadas para la ansiedad y la depresión. **Cuando tome algún medicamento, lea los rótulos del envoltorio y las precauciones cuidadosamente.**

*Cáncer de mama:* La investigación sugiere que, en algunas mujeres, tan sólo una bebida alcohólica al día puede aumentar levemente el riesgo de contraer cáncer de mama; especialmente, entre aquéllas que tienen antecedentes de este tipo de cáncer en su familia. Sin embargo, no es posible predecir cómo el alcohol afectará el riesgo de cáncer de mama en cada mujer en particular.

*Síndrome alcohólico fetal:* El consumo de bebidas alcohólicas por parte de una mujer embarazada puede afectar al bebé que está por nacer y provocarle una serie de defectos de nacimiento conocidos como Síndrome alcohólico fetal, (FAS, por sus siglas en inglés).

## Síndrome alcohólico fetal

El Síndrome alcohólico fetal (FAS, por sus siglas en inglés) es la causa de discapacidad mental más fácil de prevenir. Los bebés con FAS tienen diferencias distintivas en sus rasgos faciales y puede que nazcan pequeños. El daño cerebral que ocurre con el FAS puede resultar en problemas de por vida tales como: aprendizaje, memoria, atención y habilidad para resolver problemas. Estos cambios a nivel cerebral relacionados con el alcohol pueden estar presentes aun en bebés cuya apariencia y crecimiento no están afectados. No se conoce si existe un nivel sano de consumo de alcohol durante el embarazo; tampoco, si existe alguna etapa del embarazo en la cual no se corra riesgo alguno al consumir bebidas alcohólicas, cualquiera sea la cantidad. **Si la mujer está embarazada o quiere quedar embarazada, no debería beber alcohol.** Incluso, si está embarazada y ya ha consumido alcohol, es importante parar de beber por el resto del embarazo. Detener el consumo puede reducir las probabilidades de que el bebé sea afectado por el alcohol.

Otro de los riesgos de beber es que la mujer podría, en algún momento, abusar del alcohol o volverse alcohólica (dependiente del alcohol).

**Consumir más de siete bebidas por semana aumenta el riesgo de que la mujer abuse del alcohol o de que se vuelva dependiente de éste.** Aun las mujeres que beben menos de siete bebidas por semana corren un riesgo mayor de desarrollar dicha dependencia o abuso, si ocasionalmente tomaran cuatro o más bebidas en un día cualquiera.

La capacidad de ganarle a un hombre bebiendo — o a cualquiera— no es una ventaja: es una alerta. La investigación ha demostrado que los bebedores que pueden tolerar mucho alcohol de una vez tienen mayor —no menor— riesgo de desarrollar problemas, tales como dependencia al alcohol.

## Consumo excesivo de alcohol

Se estima que 5.3 millones de mujeres en Estados Unidos consume bebidas alcohólicas de una manera que amenaza su salud, su seguridad y su bienestar, en general. Se podría aseverar que beber en exceso es más riesgoso para mujeres que para hombres:

- *La mujer que bebe en exceso aumenta el riesgo de convertirse en víctima de violencia y de abuso sexual.*
- *A largo plazo, las mujeres desarrollan enfermedades relacionadas con el alcohol más rápidamente, y con menor cantidad de alcohol, que los hombres.*

Los efectos del abuso del alcohol y el alcoholismo en la salud son serios. Entre algunos de los problemas de salud específicos se incluye:

- *Hepatopatía por alcohol:* Las mujeres son más propensas que los hombres a desarrollar hepatitis alcohólica (inflamación del hígado) y a morir por cirrosis.



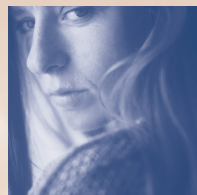
- *Enfermedad cerebral:* La mayoría de las personas alcohólicas sufren alguna pérdida de las funciones mentales, reducción del tamaño del cerebro y cambios en las funciones de las células cerebrales. La investigación sugiere que las mujeres son más vulnerables que los hombres a los daños cerebrales causados por el consumo de alcohol.
- *Cáncer:* Muchos estudios informan que el consumo excesivo de bebidas alcohólicas aumenta el riesgo de contraer cáncer de mama. El alcohol también está vinculado al cáncer en el sistema digestivo, cabeza y cuello (el riesgo es especialmente alto entre fumadores que, además, consumen bebidas alcohólicas en exceso).
- *Enfermedad coronaria:* El consumo crónico y excesivo de bebidas alcohólicas es la causa principal de enfermedad cardiovascular. Entre las personas que beben en exceso, tanto los hombres como las mujeres tienen incidencias similares de enfermedad cardiovascular, aun cuando las mujeres, a lo largo de la vida, consumen menos alcohol que los hombres.

Finalmente, muchos alcohólicos fuman. El fumar, de por sí, puede acarrear serias consecuencias de salud, de largo plazo.

## El alcohol en la vida de las mujeres:

*Bebiendo con prudencia a lo largo de la vida.*

Las presiones para beber *más de lo que se considera saludable* —y las consecuencias— varían según cambian los papeles que marcan las distintas etapas en la vida de las mujeres. Estar conciente de las señales de que el consumo de bebidas alcohólicas puede resultar en un problema en vez de en un placer, puede ayudar a las mujeres que escogen beber a hacerlo sin perjudicarse a sí mismas o a otros.



### Adolescencia

A pesar de que consumir bebidas alcohólicas es ilegal para cualquier persona menor de 21 años, la realidad es que **muchas** mujeres adolescentes lo hacen. La investigación indica que, aproximadamente, el 39 por ciento de las niñas que cursan el 9no grado —normalmente de alrededor de 14 años de edad— informa haber consumido alcohol durante el transcurso del mes. (Esta incidencia es apenas menor que la de los varones en el 9no grado.) Aun más alarmante es que un poco más del 21 por ciento de estas mismas jóvenes informa haber tomado cinco o más bebidas en una sola ocasión, durante el transcurso del mes.

#### *Consecuencias de beber peligrosamente*

- Beber siendo menor de 21 años es ilegal en todos los estados.
- Conducir bajo la influencia del alcohol es una de las principales causas de muerte en la adolescencia.
- Beber torna a las mujeres jóvenes más vulnerables a los ataques sexuales y a las relaciones sexuales peligrosas y no planeadas. En el recinto universitario, los ataques, los avances sexuales no deseados y las relaciones sexuales no planeadas y peligrosas son más probables entre los estudiantes que, en ocasiones, beben excesivamente — para los hombres, cinco bebidas seguidas; para las mujeres, cuatro—. Por lo general, cuando una mujer bebe en exceso, se convierte en una potencial víctima de violencia y abuso sexual.

- Los jóvenes que comienzan a beber antes de los 15 años aumentan en un 40 por ciento las probabilidades de abusar del alcohol o de padecer alcoholismo en algún momento de su vida, comparado con aquéllos que esperan hasta los 21 para comenzar a beber. Este aumento de riesgo es el mismo para las muchachas jóvenes que para los varones.

*El atractivo del alcohol para los adolescentes.* Entre las razones que los adolescentes ofrecen más comúnmente por beber se encuentran: el pasar un buen rato, el experimentar, el relajarse o aliviar las tensiones. La presión de los compañeros puede fomentar el consumo de alcohol. Los adolescentes que crecen con padres que los apoyan, vigilan y hablan con ellos tienen menor probabilidad de consumir bebidas alcohólicas que sus compañeros.

*Mantenerse lejos del alcohol.* Las mujeres jóvenes menores de 21 años no deberían beber alcohol. Entre las cosas más importantes que los padres pueden hacer está el hablar francamente con sus hijas acerca de no consumir alcohol.

## **Las mujeres en edad adulta joven y media**

Las mujeres jóvenes de veinte años y ya cerca de los treinta son más propensas a consumir bebidas alcohólicas que las mujeres mayores. Ningún factor en particular predice si una mujer tendrá problemas con el alcohol, o a qué edad ésta corre mayor riesgo. Sin embargo, hay ciertas experiencias de vida que parecieran hacer más factible que las mujeres desarrollen problemas con el consumo de alcohol.

La investigación sugiere que las mujeres que tienen problemas con sus relaciones más cercanas tienden a beber más que otras mujeres. El consumo excesivo de alcohol es más común entre las mujeres que nunca se han casado, o que viven con alguien, pero no están casadas, o que están divorciadas o separadas (El efecto del divorcio en el futuro consumo de bebidas alcohólicas por parte de una mujer podría depender

El consumo excesivo de bebidas alcohólicas y los problemas con el alcohol son más comunes entre los grupos jóvenes de mujeres blancas. Entre las mujeres negras, sin embargo, los problemas con el consumo de alcohol son más comunes en la mediana edad que en la juventud. El origen étnico de la mujer —y el punto hasta el cual ella adopta las actitudes de la corriente principal por sobre las de su cultura de origen— influye sobre cómo y cuándo beberá. Las mujeres hispanas que siguen la “corriente principal” tienden a consumir bebidas alcohólicas y a hacerlo en exceso (o sea, a beber alcohol, por lo menos, una vez por semana, y a consumir cinco o más bebidas con alcohol, a la vez).

de si ésta ya bebía en exceso durante su matrimonio). Una mujer cuyo esposo bebe en exceso tiene más probabilidades que otras mujeres de beber demasiado.

Muchos estudios han hallado que las mujeres que sufrieron abuso sexual en la niñez tienen más probabilidades de desarrollar problemas con el consumo de bebidas.

La depresión en las mujeres tiene un estrecho vínculo con el consumo excesivo de alcohol; y las mujeres que beben solas en el hogar tienen más probabilidades que otras de desarrollar posteriores problemas con la bebida.

### *Consecuencias del consumo excesivo de bebidas alcohólicas*

- El número de mujeres que maneja y se involucra en accidentes automovilísticos fatales por causa del alcohol va en aumento, aun cuando el número de conductores varones involucrados en este tipo de accidentes ha disminuido. Esta tendencia puede ser el reflejo del creciente número de mujeres que conduce, aun tras haber consumido alcohol, en vez de viajar como pasajeras.

- Los problemas de salud a largo plazo que surgen como consecuencia del consumo excesivo de alcohol incluyen hígado, corazón, enfermedad cerebral y cáncer.
- Dado que es más probable que las mujeres queden embarazadas a los veinte y treinta años, este grupo enfrenta el mayor riesgo de concebir bebés con el característico deterioro mental y de crecimiento del síndrome alcohólico fetal, causado por el consumo de bebidas alcohólicas durante el embarazo.

### **El estrés y el consumo de bebidas alcohólicas**

El estrés es un tema común en la vida de las mujeres. La investigación confirma que una de las razones por las que la gente consume bebidas alcohólicas es para lidiar con el estrés. Sin embargo, el papel del estrés como causa de consumo excesivo de alcohol no está claro. El beber en exceso en sí causa estrés en el trabajo y en la familia. Muchos factores, incluyendo antecedentes familiares, determinan cuánto utilizará una mujer el alcohol para lidiar con el estrés. El pasado de una mujer y sus hábitos de beber son importantes. Diferentes personas tienen diferentes expectativas acerca del efecto del alcohol sobre el estrés. Cómo maneja la mujer el estrés, y el apoyo que tenga para hacerlo, también pueden influir sobre si consume alcohol como respuesta al mismo.

### **Las mujeres mayores**

Las mujeres consumen menos alcohol a medida que envejecen. Al mismo tiempo, la investigación sugiere que la gente nacida en décadas recientes está más predispuesta al consumo de alcohol —a lo largo de la vida— que la gente nacida a principios del 1900. Los pacientes mayores son admitidos en los hospitales casi tan frecuentemente por causas relacionadas con el alcohol como por ataques cardíacos.

Las mujeres mayores pueden ser especialmente sensibles al estigma de ser alcohólicas, y, por lo tanto, dudan de informar sobre sus hábitos, aun si tienen un problema.

### *Consecuencias del consumo excesivo de bebidas alcohólicas*

- Las mujeres mayores, más que cualquier otro grupo, usan medicamentos que pueden afectar el humor y el pensamiento, tales como aquéllos para la ansiedad y la depresión. Estos medicamentos “psicoactivos” pueden interactuar con el alcohol en forma dañina.
- La investigación sugiere que desarrollar problemas con el alcohol en etapas tardías de la vida puede ser más común en las mujeres que en los hombres.

*La edad y el alcohol.* El envejecer pareciera reducir la capacidad del cuerpo para adaptarse al alcohol. Los adultos mayores alcanzan niveles más altos de alcohol en la sangre aun cuando beban la misma cantidad que la gente más joven. Esto se debe a que, al envejecer, disminuye la cantidad de agua en el cuerpo, y el alcohol se concentra más. Pero aun al mismo nivel de alcohol en sangre, los adultos mayores sienten algunos de los efectos del alcohol de manera más fuerte que la gente más joven.

Los problemas con el alcohol entre las personas mayores a menudo se confunden con otras condiciones relacionadas con el envejecimiento. Como resultado, los problemas con el alcohol pueden pasarse por alto y no ser tratados por los proveedores de cuidado de la salud, especialmente, en las mujeres mayores.

*Manteniéndose bien.* Las mujeres mayores necesitan permanecer alertas a que el alcohol se les “subirá a la cabeza” más rápidamente que cuando eran más jóvenes. También los proveedores de cuidado necesitan saber que el alcohol puede ser la causa de problemas que, supuestamente, resultan por la edad. Éstos incluyen la depresión, problemas para dormir, mal comer, problemas cardíacos y caídas frecuentes.

El Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo recomienda que las personas de 65 o más años limiten el consumo de alcohol a una bebida por día.

Un punto importante es que las personas mayores con problemas con el alcohol responden tan bien al tratamiento como las personas más jóvenes. Aquéllos con antecedentes más recientes de problemas responden mejor al tratamiento que aquéllos con antecedentes más lejanos.

# Mujeres y el consumo problemático de alcohol

Menos mujeres que hombres beben. Sin embargo, entre los que beben en exceso, las mujeres igualan o sobrepasan a los hombres en la cantidad de problemas que resultan de su consumo de alcohol. Por ejemplo, las mujeres alcohólicas presentan una mortalidad entre el 50 y el 100 por ciento más alta que la de los hombres alcohólicos, incluyendo muertes por suicidios, accidentes, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y cirrosis hepática.



## Una decisión individual

La composición genética de la mujer determina cuán rápido siente los efectos del alcohol, cuán placentero le resulta su consumo, cómo afectará éste su salud a largo plazo, y las posibilidades de tener problemas con el alcohol. Los antecedentes familiares de problemas con el alcohol, el riesgo de la mujer a enfermarse del corazón y de contraer cáncer de mama, los medicamentos que toma y la edad están entre los factores que cada mujer debe tener en cuenta al decidir cuándo, cuánto y cuán a menudo beber.

## ¿Qué son el abuso de alcohol y el alcoholismo?

**El abuso de alcohol** es un patrón de consumo dañino para sí mismo o para otros. Las siguientes situaciones serían indicadores de abuso de alcohol si ocurrieran repetidamente en un período de tiempo de 12 meses:

- Faltar al trabajo o pasar por alto las responsabilidades del cuidado de los niños a causa de la bebida
- Beber en situaciones que son peligrosas, tales como antes o durante el momento de conducir
- Arrestos por encontrarse bajo los efectos del alcohol o por lastimar a alguien en estado de ebriedad
- Continuar bebiendo a pesar de las constantes tensiones, con amigos y familiares, relacionadas con el alcohol



El **alcoholismo** o la dependencia al alcohol es una enfermedad. Ésta es crónica, dura toda la vida, y puede ser tanto progresiva como una amenaza para su vida. El alcoholismo está centralizado en el cerebro. Los efectos del alcohol sobre el cerebro a corto plazo son los que causan que alguien se sienta eufórico, relajado o adormecido después de beber.

En algunas personas, los efectos del alcohol a largo plazo pueden cambiar la forma en que el cerebro reacciona al alcohol, a tal punto que el impulso por beber puede ser tan poderoso como la necesidad de comer. Tanto la genética como el ambiente que rodea a una persona inciden en el riesgo de alcoholismo. Las siguientes son algunas de las características típicas del alcoholismo:

- *Deseo*: una necesidad fuerte, o urgencia, por beber
- *Pérdida de control*: no poder dejar de beber una vez que se ha comenzado
- *Dependencia física*: síntomas de reajuste, tales como descompostura de estómago, sudor, tembleques y ansiedad, tras haber dejado la bebida después de un período en el cual se ha bebido en exceso
- *Tolerancia*: la necesidad de beber mayor cantidad de alcohol para sentirse “eufórico”

## **Conozca los riesgos**

*La investigación sugiere que la mujer tiende a beber excesivamente cuando tiene:*

- Padres o hermanos (o parientes de relación sanguínea) con problemas de alcohol
- Una pareja que consume bebidas alcohólicas en exceso
- Más “tolerancia al licor” que otras personas
- Antecedente de depresión
- Antecedente de abuso físico o sexual en su niñez

La presencia de cualquiera de estos factores es una buena razón para tener especial precaución con el consumo de bebidas alcohólicas.

### **¿Cómo sabe si tiene un problema?**

Responder las siguientes cuatro preguntas podría ayudarlo a descubrir si usted o alguien cercano tiene problemas con la bebida.

- ¿Alguna vez ha sentido que debería reducir el consumo de alcohol?
- ¿Le ha molestado ser criticado por la manera en la que consume alcohol?
- ¿Se ha sentido alguna vez culpable por consumir alcohol?
- ¿Ha tomado alguna vez alcohol a primera hora de la mañana para calmar los nervios o para deshacerse del malestar de haberse emborrachado?

Responder “sí” a una de estas preguntas sugiere un posible problema con el alcohol. Si respondió “sí” a más de una pregunta, es muy posible que tenga un problema con el alcohol. En cualquiera de los casos, es importante que vea a su proveedor de cuidado de la salud de inmediato, para discutir sus respuestas a estas preguntas.

Aun si respondió “no” a todas las preguntas recientemente formuladas, si está teniendo problemas relacionados con el consumo de bebidas alcohólicas en su trabajo, con sus amistades, con la salud o con la ley, deberá buscar ayuda.

### **Tratamiento para los problemas con el alcohol y el alcoholismo**

El tratamiento para un problema con el alcohol depende de la severidad del problema. Las mujeres que tienen problemas, pero que aún no dependen del alcohol, pueden ser capaces de detener o reducir el consumo con ayuda mínima. Las visitas de rutina a su médico son una oportunidad ideal para hablar sobre el consumo de alcohol y sus potenciales problemas. El proveedor de cuidado de salud puede ayudarla a analizar seriamente el efecto que el consumo de alcohol está teniendo sobre su vida y su salud, y aconsejarla sobre las maneras de dejar de hacerlo o de reducir el consumo.

## Dirección de la investigación

El Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA, por sus siglas en inglés), un componente de los Institutos Nacionales de Salud (NIH), financia alrededor del 90 por ciento de la investigación del país sobre el alcohol y sus efectos. La meta de esta investigación es entender mejor las causas y consecuencias del abuso de alcohol y la adicción, y hallar nuevas formas de prevenir y tratar los problemas con el alcohol.



Determinar qué provoca que algunas mujeres beban demasiado es el primer paso para que prevengan los problemas con el alcohol. Los científicos estudian cómo la genética y el ambiente familiar influyen en el aumento o disminución del riesgo de desarrollar problemas con el alcohol. También estudian otras características de la vida de la mujer, tales como el tipo de trabajo que tiene; si combina familia y trabajo; cambios de vida, como el matrimonio, el divorcio y el nacimiento y partida de los hijos; la infertilidad; los problemas en las relaciones y problemas sexuales y el origen étnico.

Los científicos quieren saber por qué las mujeres, en general, parecen desarrollar problemas de salud de largo plazo más rápidamente que los hombres como consecuencia del consumo de alcohol. Los investigadores están examinando temas como consumo de alcohol y cáncer de mama en las mujeres, y hasta qué grado el alcohol puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, y, posiblemente, de osteoporosis en algunas mujeres.

Finalmente, la investigación está ayudando a determinar cómo identificar a mujeres que puedan estar en riesgo de desarrollar problemas con el alcohol, y a asegurar que el tratamiento sea efectivo.

La Oficina de Investigación sobre la Salud de las Mujeres (ORWH, por sus siglas en inglés) sirve como centro para la investigación de su salud en los NIH. ORWH trabaja de varias maneras para fomentar y apoyar a los investigadores a encontrar respuestas a preguntas acerca

de enfermedades y condiciones que afectan a las mujeres y sobre cómo mantenerlas saludables, y para establecer un programa de investigación para el futuro. ORWH anima a las mujeres de todas las etnias a participar en estudios clínicos, de modo de ayudarnos a aumentar el conocimiento de la salud de las mujeres de todas las culturas, y de entender las similitudes y diferencias entre mujeres y hombres. La oficina también provee oportunidades y apoyo para el progreso de las mujeres en carreras biomédicas.

## Obteniendo ayuda y más información



### **Localizador de Entidades para el Tratamiento del Abuso de Sustancias [Substance Abuse Treatment Facility Locator]**

Sitio en internet: [www.findtreatment.samhsa.gov/](http://www.findtreatment.samhsa.gov/)

Teléfono: 800-662-HELP, (800-662-4357),  
800-662-9832 (español).

Correo electrónico: Para enviar un correo electrónico debe accederse el sitio: <http://findtreatment.samhsa.gov/comments.htm>

*Provee información sobre el uso de alcohol y drogas, y asistencia para obtener referencias para su tratamiento (Este servicio es ofrecido por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Departamento de Salud y Recursos Humanos de Estados Unidos).*

### **Oficina Principal de Grupos para Familias Al-Anon [Al-Anon Family Group Headquarters]**

Sitio en internet: [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)

Teléfono: 888-4AL-ANON, (888-425-2666), para obtener información sobre sitios en los cuales se llevan a cabo reuniones de Al-Anon o Alateen en todo el mundo, llame al de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. (Hora estándar del este). Para obtener material informativo gratis, llame al 757-563-1600, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

Correo electrónico: [wso@al-anon.org](mailto:wso@al-anon.org)

*Refiere a grupos locales de apoyo Al-Anon para cónyuges y otros adultos, en la vida de personas alcohólicas, y a grupos de Alateen, que ofrecen apoyo para los hijos de alcohólicos, en su área.*

**Servicio Mundial de Alcohólicos Anónimos (AA)**  
**[Alcoholics Anonymous (AA) World Services]**

Sitio en internet: [www.aa.org](http://www.aa.org)

Teléfono: 212-870-3400

*Refiere a grupos locales de AA y provee material informativo sobre el programa de AA. Muchas ciudades y pueblos tienen una oficina local de AA que aparece en la guía telefónica.*

**Asociación Nacional para Hijos de Alcohólicos**  
**[National Association for Children of Alcoholics (NACoA)]**

Sitio en internet: [www.nacoa.net](http://www.nacoa.net)

Teléfono: 888-554-COAS o 301-468-0985

Correo electrónico: [nacoa@nacoa.org](mailto:nacoa@nacoa.org)

*Trabaja para ayudar a los hijos de padres alcohol y droga dependientes.*

**Concilio Nacional de Alcoholismo y Dependencia de las Drogas**  
**[National Council on Alcoholism and Drug Dependence (NCADD)]**

Sitio en internet: [www.ncadd.org](http://www.ncadd.org)

Teléfono: 800-NCA-CALL, (800-622-2255)

Correo electrónico: [national@ncadd.org](mailto:national@ncadd.org)

*Provee números de teléfonos de afiliados locales de NCADD (quienes pueden ofrecer información sobre recursos locales para tratamiento) y materiales educativos sobre alcoholismo.*

**Banco Nacional de Información en Alcohol y Drogas**  
**[National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI)]**

11420 Rockville Pike

Rockville, MD 20852

Sitio en internet: [www.health.org](http://www.health.org)

Sitio en internet de la Iniciativa hispana:

[www.health.org/initiatives/hisplatino/community/toolkiteng.aspx](http://www.health.org/initiatives/hisplatino/community/toolkiteng.aspx)

Teléfono: 301-770-5800 o 800-729-6686

*Provee información sobre el uso de alcohol y drogas, preparada por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Departamento de Salud y Recursos Humanos de Estados Unidos.*

## **Asociación Aspira**

### **[Aspira Association]**

Oficina nacional

1444 Eye Street, NW, 8th Floor, Suite 800

Washington, DC 20005

Sitio en internet: [www.aspira.org](http://www.aspira.org)

Teléfono: 202-835-3600

*Provee educación y entrenamiento para la comunidad hispana. La oficina nacional provee análisis de políticas y distribuye información relacionada con conferencias, el cuidado de la salud para los latinos, proyectos actuales de investigación, y oportunidades de financiamiento para sus miembros afiliados.*

## **Consejo Nacional de La Raza**

### **[National Council of La Raza (NCLR)]**

1111 19th Street, Suite 1000

Washington, DC 20036

Sitio en internet: [www.nclr.org](http://www.nclr.org)

Teléfono: 800-311-NCLR o 202-785-1670

*Provee asistencia a las organizaciones comunitarias hispanas/latinas —desarrollo de propuestas para organizaciones basadas en la comunidad, distribución de recursos, evaluación de programas y entrenamiento sobre temas específicos—.*

## **Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos**

### **[National Alliance for Hispanic Health]**

1501 Sixteenth Street, NW

Washington, DC 20036

Sitio en internet: [www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org)

Teléfono: 202-387-5000

*Una red de proveedores de servicios de salud y servicios humanos para los hispanos, que busca informar y movilizar al consumidor; apoyar a los proveedores en el suministro de cuidados de salud de calidad; promover el uso apropiado de la tecnología; mejorar la base científica para promover la toma de decisiones correctas; y promover la filantropía.*

**Consejo Nacional Latino sobre la Prevención del Alcohol y el Tabaco  
[National Latino Council on Alcohol and Tobacco Prevention]**

1616 P Street NW

Suite 430

Washington, DC 20036

Sitio en internet: [www.nlcatp.org](http://www.nlcatp.org)

Teléfono: 202-265-8054

*Busca combatir el problema del alcohol y el tabaco y sus causas subyacentes en las comunidades latinas 1) informando a la opinión pública a través de la distribución de información; 2) asistiendo y apoyando a las comunidades latinas en sus esfuerzos para enfrentar los problemas de alcohol y tabaco; y 3) promoviendo el cambio de sistemas a través de la investigación, análisis y recomendaciones de políticas y apoyo, que resultaría en comunidades latinas más sanas, seguras y productivas.*

**Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo  
[National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA)]**

5635 Fishers Lane, MSC 9304

Bethesda, Maryland 20892-9304

Sitio en internet: [www.niaaa.nih.gov](http://www.niaaa.nih.gov)

Teléfono: 301-443-3860

*El NIAAA tiene muchas publicaciones disponibles con información en una amplia variedad de temas, que incluye el síndrome alcohólico fetal, los peligros de mezclar alcohol con medicamentos, antecedentes de alcohol en la familia, y prevención del consumo de alcohol entre los menores. Ver "Lectura adicional" en la página 23, para mayor información sobre cómo solicitar materiales al NIAAA.*



## Lectura adicional



***Alcoholismo: Aprenda la realidad*** —describe lo que son el alcoholismo y el abuso del alcohol, y ofrece información útil acerca de cuándo y dónde pedir ayuda—. Versión en inglés: Número de publicación del NIH 96-4153 (Revised 2001); versión en español: número de publicación del NIH 99-4153-S (Revised 2001).

***Alcoholismo: Preguntas frecuentes*** —provee respuestas a las preguntas más frecuentes acerca del alcoholismo y el abuso del alcohol—. Versión en inglés: número de publicación del NIH 01-4735; versión en español: número de publicación del NIH 02-4735-S.

***Haga la diferencia: Hable con sus hijos sobre el uso del alcohol*** —ofrece guía para los padres y cuidadores de gente joven, entre los 10 y 14 años de edad, para la prevención de la bebida entre los menores—. Versión en inglés: número de publicación del NIH 00-4314; versión en español: Número de publicación del NIH 00-4314-S.


***La bebida y su embarazo*** —explica de qué manera tomar puede dañar el desarrollo del bebé, los problemas que los niños nacidos con el síndrome de alcoholismo fetal tienen, cómo dejar de tomar y adónde ir para obtener ayuda. Versión en inglés número de publicación del NIH 96-4101; versión en español: número de publicación del NIH 97-4102.

***Antecedentes de alcoholismo en la familia. ¿Está usted a riesgo?***—ofrece información fácil de entender para cualquiera que sienta preocupación sobre

antecedentes de alcoholismo en su familia, y proporciona un listado de organizaciones que pueden ayudar a los familiares de un alcohólico. Versión en inglés: número de publicación del NIH 03-5340; versión en español: número de publicación del NIH 04-5340-S.

*Reacciones peligrosas: Mezclando bebidas alcohólicas con medicamentos* —describe los riesgos del consumo de alcohol mientras se está tomando medicamentos o preparaciones con hierbas y proporciona un listado de medicamentos y las posibles reacciones si estos fueran ingeridos con alcohol. Versión en inglés: número de publicación del NIH 03-5329; versión en español: número de publicación del NIH 04-5329-S.

Para pedir información, escriba a: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, Publications Distribution Center, P.O. Box 10686, Rockville, MD 20849-0686. El texto completo de todas las publicaciones listadas se encuentra disponible en el sitio de internet de NIAAA ([www.niaaa.nih.gov](http://www.niaaa.nih.gov)).



Para más información sobre el  
abuso de alcohol y el alcoholismo,  
visite [www.niaaa.nih.gov](http://www.niaaa.nih.gov). Para más  
información sobre la investigación  
sobre la salud de las mujeres,  
visite <http://orwh.od.nih.gov>



DEPARTAMENTO DE SALUD Y RECURSOS HUMANOS DE ESTADOS UNIDOS  
Institutos Nacionales de Salud  
Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo  
Número de publicación del NIH 04 4956 S  
Enero 2005