



## El alcohol en nuestras vidas

Las mujeres que toman más de un trago de alcohol diariamente aumentan la probabilidad de sufrir de hipertensión, tener un accidente cerebrovascular, algunos tipos de cáncer o una lesión (p. ej., accidentes automovilísticos, violencia) y cometer suicidio. El consumo de alcohol, especialmente en grandes cantidades (cuatro o más tragos en dos horas aproximadamente) también podría ser causa de un embarazo no planificado, una infección de transmisión sexual o una agresión sexual. Algunas personas, entre ellas las mujeres embarazadas y aquellas que pudieran quedar embarazadas, no deberían beber ni una gota de alcohol.

La ingesta de alcohol durante el embarazo es una de las primeras causas prevenibles de defectos congénitos y discapacidades del desarrollo, conocidos como trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF, o FASDs, por sus siglas en inglés).

- La buena noticia es que esos trastornos son 100% prevenibles si la mujer no consume alcohol durante el embarazo.
- No se sabe de ninguna cantidad de alcohol que la madre pueda ingerir durante el embarazo sin correr ningún riesgo.
- No hay ningún momento en el embarazo en el cual se pueda beber sin correr riesgos; el alcohol puede perjudicar al bebé en cualquier etapa del embarazo.
- -Todas las bebidas que contienen alcohol pueden afectar al bebé en gestación. Una lata de 12 onzas de cerveza tiene la misma cantidad de alcohol que una copa de 5 onzas de vino o 1 onza de licor fuerte.
- Los trastornos pueden causar problemas en la manera como luce, crece, piensa o actúa una persona. También pueden causar defectos congénitos en el corazón, el cerebro y otros órganos principales. Estos problemas pueden durar toda la vida.
- Aproximadamente 1 de cada 12 mujeres embarazadas en Estados Unidos afirma haber consumido alcohol.
- En 2005, el Director General de Servicios de Salud Pública (U.S. Surgeon General) emitió la siguiente advertencia sobre el consumo de alcohol durante el embarazo:
  - La mujer embarazada no debe consumir alcohol.
  - Una mujer que está tratando de quedar embarazada no debe consumir alcohol en ningún momento, pues puede tener ya algunas semanas de embarazo sin saberlo.
  - La mujer embarazada que consume alcohol durante el embarazo debe dejar de hacerlo inmediatamente.
  - Debido a que casi la mitad de los embarazos en Estados Unidos no son planificados, las mujeres en edad de procrear deben hablar con su médico sobre la manera de prevenir la exposición al alcohol durante el embarazo.
  - Los profesionales de la salud deben preguntar a las mujeres en edad de procrear si consumen alcohol, informarles de los riesgos de beber alcohol durante el embarazo y recomendarles que no ingieran alcohol durante el embarazo.

## *Alcohol y accidentes*

- Los accidentes automovilísticos relacionados con el alcohol provocan la muerte de una persona cada 30 minutos y lesiones no mortales en una persona cada dos minutos.
- Se ha determinado que las drogas, además del alcohol (p.ej. marihuana y cocaína), son factores en más del 18% de las muertes de conductores de vehículos automotores. Hay otras drogas que por lo general son consumidas en combinación con el alcohol.
- Casi dos tercios de los niños y adolescentes menores de 15 años que perdieron la vida en accidentes relacionados con el alcohol entre 1985 y 1996 se encontraban viajando con un conductor ebrio. Más de dos tercios de los conductores ebrios tenían la edad suficiente para ser padres de los niños que perdieron la vida, y menos del 20% de esos niños estaban debidamente sujetos en sus asientos en el momento del accidente.

## *Grupos en peligro*

- La probabilidad de que los conductores involucrados en accidentes automovilísticos mortales estén intoxicados con una concentración de alcohol en la sangre de 0.10% o más, es más alta en los hombres que en las mujeres
- A cualquier nivel de concentración de alcohol en la sangre, el riesgo de verse involucrado en un accidente es más alto entre los jóvenes que entre las personas de más edad.
- Los casos de hombres jóvenes entre 18 y 20 años que manejan en estado de ineptitud son tan frecuentes como entre los hombre de 21 a 34 años de edad.

## *Factores de riesgo*

- La probabilidad de que los conductores de 35 años en adelante que han sido arrestados por conducir en estado de ineptitud eventualmente mueran en un accidente donde esté involucrado el alcohol es de 11 a 12 veces mayor que entre aquellos que nunca han sido arrestados.
- Casi tres de cada cuatro conductores condenados por conducir en estado de ineptitud son bebedores que con frecuencia toman mucho (que abusan del alcohol) o alcohólicos (personas que no pueden dejar de tomar bebidas alcohólicas).

**FUENTE:** *Círculo de Ideas*

<http://elcirculodelasideas.blogspot.com/2011/04/sabias-que-la-diuresis-del-alcohol.html>

