

Alcoholismo: Cómo afecta tu Salud

Puedes disfrutar de una cerveza o un vaso de vino ocasionalmente, pero si bebes al punto de que interrumpes tu vida diaria, tal vez tengas el Trastorno por Consumo de Alcohol o Alcoholismo.

El trastorno por Consumo de Alcohol es una enfermedad crónica que significa que es a largo plazo. Ocurre cuando bebes tanto que tu cuerpo termina por tener una adicción al alcohol. El alcohol afecta tu cuerpo por completo. Después de tomar, el alcohol pasa por tu estómago y sistema digestivo hasta el hígado. Tu hígado solo puede absorber poca cantidad de alcohol a la vez. El resto pasa a la circulación de sangre, viajando por tu cuerpo, afectando cada órgano por el que pasa.

En el cerebro, el alcohol causa la liberación de sustancias químicas que te hacen sentir bien, reducen tus inhibiciones e interfieren con la química de tu cerebro.

Los riesgos para la salud a largo plazo del Trastorno por Consumo de Alcohol incluyen enfermedades crónicas como: enfermedad hepática, pancreatitis, presión alta, ataque cerebral, cáncer, como del hígado, boca, esófago, de mama y garganta, depresión y ansiedad, sistema inmune debilitado.

También podrías tener riesgos de salud a corto plazo, incluyendo: pérdida temporal de tus sentidos, aumento de riesgo de accidentes, aumento de riesgo de violencia, comportamiento sexual arriesgado y envenenamiento por alcohol.

El Trastorno por Consumo de Alcohol incluye consumo excesivo de alcohol y alcohol fuerte. Beber en exceso quiere decir cinco o más bebidas a la vez para hombres y cuatro o más bebidas para las mujeres. Beber en abundancia quiere decir 14 o más bebidas a la semana para los hombres y 7 o más bebidas a la semana para mujeres.

Una bebida normal es: 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino, 1.5 onzas de alcohol duro. Si te preocupa que tú o un ser querido beban demasiado, llama a tu doctor. Habla honestamente sobre tu uso de alcohol y da los siguientes pasos para el tratamiento que necesitas.