



Episodios de consumo intensivo de alcohol (binge drinking)



Descripción general

Usted ha oído acerca de los peligros del “binge drinking”. Eso ocurre cuando usted consume varias bebidas alcohólicas en un corto período de tiempo. Pero, ¿en qué punto se considera que el beber mucho es un binge? Y, ¿en qué modo es dañino?

¿Que es binge drinking?

Binge drinking, o episodios de consumo intensivo de alcohol, es cuando, por lo menos una vez por mes, usted consume mucho más alcohol de lo que normalmente bebería una persona. En el caso de los hombres, equivale a cinco o más bebidas alcohólicas en la misma ocasión (lo cual ocurre dentro de un plazo de pocas horas). En el caso de las mujeres, equivale a cuatro o más tragos. También lo podemos definir por su nivel de alcohol en sangre. Si por lo menos una vez por mes, usted bebe hasta llegar a un nivel de alcohol en sangre de 0.08, eso es binge drinking.

¿Por qué es peligroso?

La mayoría de las personas que consumen alcohol, han practicado binge drinking en algún momento de sus vidas. Algunos no lo consideran dañino. Pero beber de esta manera puede ser muy peligroso. Conduce a conductas de riesgo. Puede dañar sus relaciones personales y afectar negativamente su trabajo o estudios. Y si usted lo hace de forma regular, tiene muchas más probabilidades de desarrollar un trastorno por consumo de alcohol (alcoholismo). Eso es malo para su salud. Aumenta su riesgo de padecer enfermedades como cirrosis, demencia y muchos tipos de cáncer.

Conclusión

Ninguna cantidad de alcohol es “segura” y es aconsejable no consumirlo en absoluto. Pero si decide beber, hágalo responsablemente. No beba en exceso. Consulte con su médico para obtener más información.

Interpretación actuarial en fotos

© 2019 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.