



### ¿Qué es el consumo excesivo y peligroso de alcohol?

El Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA, por sus siglas en inglés) define el consumo excesivo y peligroso de alcohol (*binge drinking*) como un patrón de consumo de alcohol que eleva el nivel de alcohol en la sangre (BAC, por sus siglas en inglés) a 0.08%, o 0.08 gramos de alcohol por decilitro, o más. Para un adulto típico, este patrón de consumo excesivo de alcohol corresponde al consumo de 4 bebidas o más (mujeres) o 5 bebidas o más (hombres) en aproximadamente 2 horas. Las investigaciones demuestran que en los jóvenes el consumo de menos bebidas en el mismo plazo de tiempo resulta en el mismo nivel de BAC; solo 3 bebidas en niñas y de 3 a 5 bebidas en varones, según su edad y tamaño<sup>1</sup>.

### ¿Qué tan común es el consumo excesivo y peligroso de alcohol?

De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la Salud y el Consumo de Drogas de 2018, aproximadamente 67 millones, o alrededor del 25% de las personas de 12 años o mayores en los Estados Unidos, informaron haber consumido alcohol de manera excesiva y peligrosa durante el último mes<sup>2</sup>. Aunque el consumo excesivo y peligroso es una preocupación en cualquier edad, hay tendencias importantes en los siguientes grupos:

- » **Preadolescentes y adolescentes:** Los índices de consumo excesivo y peligroso entre los jóvenes han disminuido ininterrumpidamente en la última década. Aun así, según los datos de 2019 de la encuesta "*Monitoring the Future*", el 3.8% de los niños de 8º grado, el 8.5% o de los de 10º grado y el 14.4% de los de 12º grado informaron haber consumido alcohol de manera excesiva y peligrosa en las últimas 2 semanas.
- » **Adultos jóvenes:** Los índices de consumo excesivo y peligroso del alcohol entre los adultos jóvenes han disminuido ininterrumpidamente en la última década. Sin embargo, siguen siendo elevados; según los datos de 2018 de "*Monitoring the Future*", el 28% de los estudiantes universitarios y el 25% de adultos jóvenes no universitarios de la misma edad informaron haber consumido alcohol de manera excesiva y peligrosa en las últimas 2 semanas.

#### ¿Qué es el consumo excesivo y peligroso de alcohol?

Un patrón de consumo de bebidas que eleva el nivel de alcohol en la sangre (BAC) a 0.08 g/dl (0.08%) o más

TÍPICAMENTE:



EN MUJERES  
4 BEBIDAS  
o más



EN HOMBRES  
5 BEBIDAS  
o más



EN  
APROXIMADAMENTE  
2 HORAS

- » **Adultos mayores:** El consumo excesivo y peligroso de alcohol está aumentando entre los adultos mayores; más del 10% de los adultos de 65 años o mayores informaron haber consumido alcohol en forma excesiva y peligrosa en el último mes<sup>3</sup>, y la prevalencia sigue creciendo<sup>4</sup>. El incremento en este grupo es de particular preocupación porque muchos adultos mayores usan [medicamentos que pueden interactuar con el alcohol](#), presentan afecciones de salud que pueden agravarse por el alcohol y pueden ser más susceptibles a sufrir caídas relacionadas con el consumo de alcohol y otras lesiones accidentales.
- » **Mujeres:** El número de mujeres que consumen alcohol de manera excesiva y peligrosa también ha aumentado. Los estudios demuestran que entre las mujeres en los Estados Unidos que beben, aproximadamente una de cada cuatro consumió alcohol de manera excesiva y peligrosa durante el último mes, lo que promedia alrededor de tres episodios de consumo excesivo y peligroso por mes y cinco bebidas por episodio<sup>4</sup>. Estas tendencias son preocupantes ya que las [mujeres corren un mayor riesgo de sufrir problemas de salud relacionados con el consumo indebido del alcohol](#).

## ¿Cuáles son las consecuencias y los efectos en la salud causados por el consumo excesivo y peligroso de alcohol?

Si bien beber cualquier cantidad de alcohol puede tener ciertos riesgos\*, cruzar el umbral del nivel excesivo y peligroso aumenta el riesgo de padecer daños graves, como [lagunas mentales](#) y [sobredosis](#). El consumo excesivo y peligroso también aumenta la probabilidad de tener un comportamiento sexual inseguro y de correr el riesgo de padecer infecciones de transmisión sexual y embarazo no planeado. Estos riesgos aumentan a medida que los niveles de consumo aumentan. Debido a los deterioros que produce, el consumo excesivo y peligroso también aumenta la probabilidad de tener una gran cantidad de consecuencias potencialmente mortales, que incluyen caídas, quemaduras, ahogamientos y accidentes automovilísticos.

El alcohol afecta prácticamente todos los tejidos del cuerpo. Los datos sugieren que aún tan solo un episodio de consumo excesivo y peligroso de alcohol puede comprometer la función del sistema inmunitario y provocar pancreatitis aguda (inflamación del páncreas) en personas con daño pancreático subyacente. El consumo excesivo de alcohol, incluidos los episodios repetidos de consumo excesivo y peligroso de alcohol, con el tiempo contribuye al desarrollo de enfermedades en el hígado y otras enfermedades crónicas, así como aumentos en el riesgo de varios tipos de cáncer, incluidos cáncer de cabeza y cuello, del esófago, hepático, de mama y colorrectal.

En general, de las aproximadamente 88,000 muertes que derivan del consumo de alcohol en los Estados Unidos cada año, más de la mitad se producen por el consumo excesivo y peligroso del alcohol, y este consumo representa el 77% (\$191.1 mil millones) del costo económico anual del uso indebido de alcohol<sup>5</sup>.

\*Para obtener información sobre el deterioro en niveles inferiores, consulte el [gráfico sobre niveles de deterioro en esta hoja informativa](#).

## ¿Qué efecto tiene el consumo excesivo y peligroso de alcohol en los adolescentes?

El desarrollo del cerebro, que alguna vez se pensó que disminuía al final de la infancia, entra en una fase de definición durante los años de la adolescencia. Las investigaciones indican que los episodios repetidos de consumo excesivo y peligroso de alcohol durante la adolescencia pueden alterar la trayectoria del desarrollo del cerebro de un adolescente y causar deficiencias persistentes en las funciones sociales, de atención, de la memoria y de otras funciones cognitivas<sup>6</sup>.

## ¿Qué es el consumo de alcohol en “altas cantidades”?

El “consumo de alcohol en altas cantidades” se define como la ingesta de alcohol en niveles dos o más veces por encima del umbral específico del sexo para el consumo excesivo y peligroso de alcohol. Este peligroso patrón de consumo de alcohol implica 8 o más bebidas en mujeres y 10 o más bebidas en hombres en una sola ocasión. Las investigaciones sugieren que el consumo de alcohol en altas cantidades alcanza su pico alrededor de los 21 años y es más frecuente entre los adultos jóvenes que asisten a la universidad<sup>7</sup>.

Este patrón de consumo de alcohol es de particular preocupación porque está asociado con un riesgo aún mayor de tener graves consecuencias de salud y seguridad. Son necesarias más investigaciones para identificar intervenciones que puedan utilizarse para desalentar este patrón de consumo.

**Para obtener más información sobre el consumo excesivo y peligroso de alcohol, el trastorno del consumo de alcohol y los tratamientos basados en evidencia disponibles, visite los sitios web en inglés [Rethinking Drinking \(Piénselo antes de beber\)](#) y [NIAAA Alcohol Treatment Navigator \(Navegador de tratamientos para el consumo de alcohol del NIAAA\)](#).**

<sup>1</sup> Chung, T.; Creswell, K.G.; Bachrach, R.; et al. Adolescent binge drinking: Developmental context and opportunities for prevention. *Alcohol Research: Current Reviews* 39(1):5–15, 2018. PMID: 30557142

<sup>2</sup> Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). 2018 National Survey on Drug Use and Health (NSDUH). Table 2.20A—Binge Alcohol Use in Past Month Among Persons Aged 12 or Older, by Age Group and Demographic Characteristics: Numbers in Thousands, 2017 and 2018, and 2.20B—Table 2.20B Binge Alcohol Use in Past Month Among Persons Aged 12 or Older, by Age Group and Demographic Characteristics: Percentages, 2017 and 2018. Available at: <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/cbhsq-reports/NSDUHDetailedTabs2018R2/NSDUHDetTabsSect2pe2018.htm#tab2-20a> and <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/cbhsq-reports/NSDUHDetailedTabs2018R2/NSDUHDetTabsSect2pe2018.htm#tab2-20b>. Accessed 8/10/20.

<sup>3</sup> Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). 2018 National Survey on Drug Use and Health (NSDUH). Table 2.7B—Alcohol Use, Binge Alcohol Use, and Heavy Alcohol Use in Past Month Among Persons Aged 12 or Older, by Detailed Age Category: Percentages, 2017 and 2018. Available at: <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/cbhsq-reports/NSDUHDetailedTabs2018R2/NSDUHDetTabsSect2pe2018.htm#tab2-7b>. Accessed 8/3/2020.

<sup>4</sup> Kanny, D.; Naimi, T.S.; Liu, Y.; Lu, H.; and Brewer, R.D. Annual total binge drinks consumed by U.S. adults, 2015. *American Journal of Preventive Medicine* 54(4):486–496, 2018. PMID: 29555021

<sup>5</sup> Sacks, J.J.; Gonzales, K.R.; Bouchery, E.E.; et al. 2010 National and state costs of excessive alcohol consumption. *American Journal of Preventive Medicine* 49(5):e73–e79, 2015. PMID: 26477807

<sup>6</sup> Jones, S.A.; Lueas, J.M.; and Nagel, B.J. Effects of binge drinking on the developing brain: Studies in humans. *Alcohol Research: Current Reviews* 39(1):87–96, 2018. PMID: 30557151

<sup>7</sup> Patrick, M.E.; and Azar, B. High-intensity drinking. *Alcohol Research: Current Reviews* 39(1):49–55, 2018. PMID: 30557148



NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

Octubre de 2020