



¿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 indebido 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 chicas y de 3 a 5 bebidas en chicos, según su edad y tamaño.¹

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

Según la Encuesta Nacional sobre la Salud y el Consumo de Drogas (NSDUH, por sus siglas en inglés) de 2019, aproximadamente 66 millones, o alrededor del 24% de las personas de 12 años o mayores en Estados Unidos, informaron haber consumido alcohol de manera excesiva y peligrosa durante el mes anterior.² Aunque el consumo excesivo y peligroso es una preocupación en cualquier edad, hay tendencias importantes en los siguientes grupos etarios:

- » **Preadolescentes y adolescentes:** los índices del consumo excesivo y peligroso entre los jóvenes de 12 a 17 años han disminuido en la década anterior. Aun así, según los datos de la NSDUH de 2019, el 4.9% de los jóvenes en este grupo informaron haber consumido alcohol de manera excesiva y peligrosa durante el mes anterior.³
- » **Adultos jóvenes:** los índices del consumo excesivo y peligroso de alcohol entre los jóvenes de 18 a 22 años han disminuido en la década anterior, pero siguen siendo altos. Según los datos de la NSDUH de 2019, el 27.7% de las personas en este grupo etario que no asisten a la universidad a tiempo completo y el 33.0% de los estudiantes universitarios en este grupo etario informaron haber consumido alcohol de manera excesiva y peligrosa durante el mes anterior.⁴

¿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 mes anterior,³ y la prevalencia está creciendo.⁴ 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 Estados Unidos que beben, aproximadamente una de cada cuatro consumió alcohol de manera excesiva y peligrosa durante el mes anterior, lo que promedia alrededor de tres episodios de consumo excesivo y peligroso por mes y cinco bebidas por episodio.⁵ 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?

Aunque beber cualquier cantidad de alcohol puede llevar 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 de un embarazo no planeado. Estos riesgos aumentan en los niveles más altos de consumo. Debido a los deterioros que produce, el consumo excesivo y peligroso también aumenta la probabilidad de sufrir 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 un solo 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 indebido de alcohol, incluidos los episodios repetidos de consumo excesivo y peligroso de alcohol, con el tiempo contribuye al desarrollo de enfermedades al 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.

El consumo excesivo y peligroso de alcohol puede ser mortal. Entre 2011 y 2015, aproximadamente 95,000 muertes ocurrieron a causa del consumo indebido de alcohol en Estados Unidos, y de estas, casi la mitad (46%) están asociadas con el consumo excesivo y peligroso de alcohol.⁶ El consumo excesivo y peligroso de alcohol también es costoso. Los investigadores estimaron que en el 2010, el consumo excesivo y peligroso de alcohol representó el 77% (\$191.1 mil millones) del costo económico total de \$249 mil millones debido al consumo indebido de alcohol.⁷

*Para obtener información sobre el deterioro en niveles menores de alcohol en la sangre, consulte este [gráfico](#).

¿Cómo afecta a los adolescentes el consumo excesivo y peligroso de alcohol?

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.⁸

¿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.⁹

Este patrón de consumo de alcohol es de particular preocupación porque está asociado con un riesgo aún mayor de 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 \(Navegador de tratamientos para el consumo de alcohol del NIAAA\)](#).

¹ 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

² Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). 2019 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, 2018 and 2019, 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, 2018 and 2019. Disponible en: <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect2pe2019.htm#tab2-20a> y <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect2pe2019.htm#tab2-20b>. Visitado el 6 de enero de 2021.

³ Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). 2019 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, 2018 and 2019. Disponible en: <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect2pe2019.htm#tab2-7b>. Visitado el 6 de enero de 2021.

⁴ Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). 2019 National Survey on Drug Use and Health (NSDUH). Table 6.21B—Types of Illicit Drug, Tobacco Product, and Alcohol Use in Past Month among Persons Aged 18 to 22, by College Enrollment Status and Gender: Percentages, 2018 and 2019. Disponible en: <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect6pe2019.htm#tab6-21b>. Visitado el 25 de febrero de 2021.

⁵ 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

⁶ Esser, M.B.; Sher, K.; Liu, Y.; et al. Deaths and years of potential life lost from excessive alcohol use—United States, 2011–2015. *MMWR* 69(39):1428–1433, 2020. PMID: 33001874

⁷ 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

⁸ Jones, S.A.; Lueras, 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

⁹ 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

Actualizado en febrero de 2022