



Beber peligrosamente puede enfriar la diversión del verano

El verano es típicamente una temporada maravillosa para las actividades al aire libre y para pasar un poco más de tiempo con familiares y amigos. Para algunas personas, estas actividades incluyen el consumo de bebidas alcohólicas. A la luz de la pandemia de coronavirus y de las consecuencias negativas que se asocian al alcohol, este verano es especialmente importante tomar medidas para proteger su propia salud y la de sus seres queridos. Esto incluye seguir las prácticas diarias recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos a fin de reducir el riesgo de contraer y diseminar el coronavirus.

Proteja su salud durante la pandemia

El alcohol afecta las capacidades físicas y mentales, y también disminuye las inhibiciones. La falta de inhibiciones debido al consumo de alcohol puede afectar la capacidad de una persona de tomar las precauciones necesarias para reducir el riesgo de contraer el coronavirus o de transmitirlo a otras personas, por ejemplo, mantener la distancia social adecuada y usar una mascarilla. Además de prestar atención a la cantidad de alcohol que está consumiendo, debe conocer los pasos necesarios para protegerse a usted y a los demás del COVID-19 mientras disfruta de actividades recreativas al aire libre y otras actividades veraniegas. Para aquellos que deciden beber alcohol durante la pandemia, a continuación se presentan otros asuntos que se deben considerar al momento de participar en actividades veraniegas.

Los nadadores pueden arriesgarse demasiado

El alcohol afecta la capacidad de pensar y aumenta los comportamientos arriesgados, lo que es una combinación especialmente peligrosa para los nadadores. Incluso aquellos experimentados podrían aventurarse más lejos de lo que deberían y no poder volver a la costa, o pueden no darse cuenta de cómo se están enfriando y sufrir hipotermia. Los surfistas pueden sentirse demasiado confiados y tratar de abordar olas que superan sus habilidades. Incluso alrededor de una piscina, el alcohol puede acarrear consecuencias trágicas. Los bañistas ebrios pueden chocar con el trampolín o pueden zambullirse en zonas donde el agua está muy baja.

Los conductores de botes pueden desorientarse

La Guardia Costera de los Estados Unidos informa que el consumo de alcohol contribuye al 19% de las muertes en botes en las que se conoce la causa primaria; lo que pone al alcohol como el principal causante de los accidentes náuticos fatales.¹ El operador de un bote que tiene una concentración de alcohol en la sangre (BAC, por sus siglas en inglés) de 0.08% o más tiene 14 veces más probabilidades



de morir en un accidente náutico en comparación con un operador que no tiene alcohol en su sistema. Para alcanzar una BAC de 0.08% se necesitan 4 tragos en un plazo de 2 horas para una mujer de estatura promedio (171 lb) o 5 tragos en 2 horas para un hombre de estatura promedio (198 lb). Es importante considerar que las probabilidades de un accidente fatal aumentan ya con el primer trago.² Además, según la Guardia Costera de los Estados Unidos y la National Association of State Boating Law Administrators (Asociación Nacional de Administradores de Ley Náutica Estatal), el alcohol puede afectar la capacidad de pensar, el equilibrio, la visión y el tiempo de reacción de un conductor de un bote. También puede aumentar la fatiga y la susceptibilidad a los efectos de la inmersión en aguas frías. Si surge un problema, los navegantes ebrios están mal preparados para responder rápidamente y para encontrar soluciones. En el caso de los pasajeros, estar ebrio puede provocar caídas en cubierta, caídas por la borda o accidentes en el puerto.

Los conductores pueden salirse del camino

Las vacaciones de verano son algunos de los periodos más peligrosos del año para estar en las rutas. Cuando están de vacaciones, los conductores pueden transitar caminos desconocidos, o remolcar un bote o una casa rodante, con las distracciones que causan los niños y las mascotas en el automóvil. Agregar alcohol a la mezcla pone en riesgo las vidas del conductor y de todas las personas en el automóvil, así como las de otras personas en el camino.

Cuidado con la deshidratación

Cuando está conduciendo por las rutas o disfrutando al aire libre, la combinación de calor y alcohol puede ser problemática. Los días calurosos del verano provocan pérdida de líquidos a través de la transpiración, mientras que el alcohol, al causar una mayor producción de orina, lleva a la pérdida de líquidos. Combinados, pueden rápidamente provocar deshidratación o golpe de calor.

Proteja su piel

Las quemaduras por el sol pueden arruinar las vacaciones de verano. Cuando las personas celebran bebiendo alcohol bajo el sol es menos probable que usen protector solar. Y los hallazgos de las investigaciones de laboratorio sugieren que el alcohol hace que se necesite menos cantidad de exposición solar para que se produzcan quemaduras. Estas son malas noticias, ya que las quemaduras solares repetidas pueden aumentar el riesgo de cáncer de piel. Ya sea que beba o no, asegúrese de aplicarse buena cantidad de protección solar para maximizar la diversión bajo el sol.



Entonces, ¿qué hay exactamente en ese trago?

Los cócteles de verano pueden ser más fuertes, más calóricos y más costosos de lo que podría notar. Es posible que esté cuidando lo que come para que la ropa de verano le quede bien, pero cuidar qué contienen sus bebidas puede mantenerlo seguro. Las calculadoras de contenido alcohólico de NIAAA pueden ayudar a calcular las calorías, el tamaño de las bebidas, el consumo metabólico del alcohol, los niveles de alcohol en la sangre y la cantidad de tragos estándares en cada cóctel.

Visite <https://www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/tools/calculators/Default.aspx>

Manténgase seguro y saludable

Este verano sea inteligente y piense antes de beber. [Ponga en práctica las medidas para evitar la transmisión del coronavirus para usted y para los demás](#). Evitar consumir alcohol mientras pilotea un bote, conduce un auto, explora la naturaleza, y nada o surfea también puede ayudar a que usted y sus seres queridos estén seguros.

Si está sirviendo bebidas alcohólicas, asegúrese de:

- » proporcionar una variedad de alimentos y aperitivos saludables
- » ayudar a sus invitados a llegar a casa de forma segura, usar conductores designados y taxis

Y si usted es un padre o madre, esté al tanto de las leyes sobre el consumo de alcohol entre menores de edad, y sea un buen ejemplo.

Para obtener más información sobre cómo prevenir problemas con el alcohol este verano, y para obtener consejos sobre cómo reducir el consumo, visite:

<https://www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov>

¹ Guardia Costera de los Estados Unidos. 2018 Recreational boating statistics. <https://www.uscgboating.org/library/accident-statistics/Recreational-Boating-Statistics-2018.pdf>. Visitado el 20 de mayo de 2020.

² Smith, G.; Keyl, P.; Hadley, J.; et al. Drinking and recreational boating fatalities: A population-based case-control study. *JAMA* 286:2974–2980, 2001.



National Institute
on Alcohol Abuse
and Alcoholism

NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

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

Actualizado en junio de 2021