



Los estudios demuestran que el consumo de alcohol y el consumo indebido de alcohol entre las mujeres está aumentando.<sup>1-2</sup> Si bien es cierto que cualquier persona que consume alcohol indebidamente presenta serios problemas de salud pública, las mujeres que beben tienen mayor riesgo de presentar ciertos problemas relacionados con el alcohol en comparación con los hombres.<sup>3</sup> Para tomar decisiones informadas sobre el consumo de alcohol, es importante que las mujeres tengan en cuenta estos riesgos para su salud y las *Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025 (Pautas dietéticas para los estadounidenses, 2020–2025)* para mujeres en edad legal de beber.



Ellas pueden elegir no beber alcohol o, cuando beben, beber con moderación, limitando el consumo a 1 bebida o menos en un día.<sup>4</sup> Beber menos es mejor para la salud que beber más. Algunas personas deben evitar el alcohol por completo, como aquellas que están embarazadas o podrían estar embarazadas.<sup>4</sup>

## ¿Por qué las mujeres enfrentan riesgos más altos?

Los estudios demuestran que las mujeres comienzan a tener problemas relacionados con el alcohol más temprano, con niveles de consumo de alcohol más bajos que los hombres y por múltiples razones.<sup>3</sup> En promedio, las mujeres pesan menos que los hombres. Además, el alcohol reside predominantemente en el agua corporal, y en comparación, las mujeres tienen menos agua en sus cuerpos que los hombres. Esto significa que luego de que una mujer y un hombre del mismo peso beben la misma cantidad de alcohol, los niveles de alcohol en la sangre (BAC, por sus siglas en inglés) de la mujer serán mayores y la pondrá en mayor riesgo de daño. También pueden contribuir otras diferencias biológicas.

## ¿Cuáles son los riesgos a largo plazo para la salud?

### Trastorno por consumo de alcohol

El trastorno por consumo de alcohol (AUD, por sus siglas en inglés) es un trastorno cerebral crónico recurrente caracterizado por el deterioro en la capacidad para detener o controlar el consumo de alcohol a pesar de las consecuencias sociales, ocupacionales o de salud adversas. El AUD puede variar de leve a grave,\* y la recuperación es posible independientemente de la gravedad.

### Daño hepático

Las mujeres que regularmente consumen alcohol de manera indebida son más propensas a desarrollar hepatitis alcohólica que los hombres que beben la misma cantidad. La hepatitis alcohólica es una condición hepática potencialmente mortal relacionada con el alcohol.<sup>5</sup> Este patrón de consumo de alcohol también puede conducir a cirrosis (cicatrización hepática permanente).

### Enfermedad cardíaca


El consumo indebido prolongado de alcohol es una de las principales causas de las enfermedades cardíacas. Las mujeres son más susceptibles a las enfermedades cardíacas relacionadas con el alcohol que los hombres, aunque consuman menos alcohol a lo largo de su vida.<sup>3</sup>

\* Para ser diagnosticado con AUD, una persona debe cumplir con ciertos criterios de diagnóstico descritos en el *Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales, Quinta edición* (Ver en inglés: <https://www.niaaa.nih.gov/sites/default/files/publications/DSMfact.pdf>)

## Daño cerebral

Las investigaciones sugieren que el uso indebido de alcohol produce daño cerebral más rápido en las mujeres que en los hombres.<sup>6</sup> Además, existe evidencia de que el alcohol puede interrumpir el desarrollo normal del cerebro durante los años de la adolescencia y que pueden haber diferencias en el impacto del alcohol en el cerebro de las chicas y de los chicos que beben.<sup>7</sup> Por ejemplo, en un estudio, las chicas que informaron haber consumido alcohol de forma excesiva y peligrosa, pero no los chicos que informaron haber consumido alcohol de forma excesiva y peligrosa, mostraron menos actividad cerebral y peor rendimiento en una prueba de memoria que sus compañeras que bebieron en menor cantidad o se abstuvieron de beber.<sup>8</sup> Del mismo modo, las chicas que abusaron del alcohol mostraron una mayor reducción en el tamaño de áreas importantes del cerebro relacionadas con la memoria y la toma de decisiones que los chicos que abusaron del alcohol.<sup>9</sup> Las mujeres también pueden ser más susceptibles que los hombres a las lagunas mentales relacionadas con el alcohol, que son vacíos en la memoria de una persona de los eventos que ocurrieron mientras estaba intoxicada. Estos vacíos ocurren cuando una persona bebe suficiente alcohol para bloquear temporalmente el proceso en que las memorias a corto plazo se convierten en memorias a largo plazo. Esto se conoce como consolidación de la memoria y sucede en un área del cerebro llamada el hipocampo.<sup>10</sup>

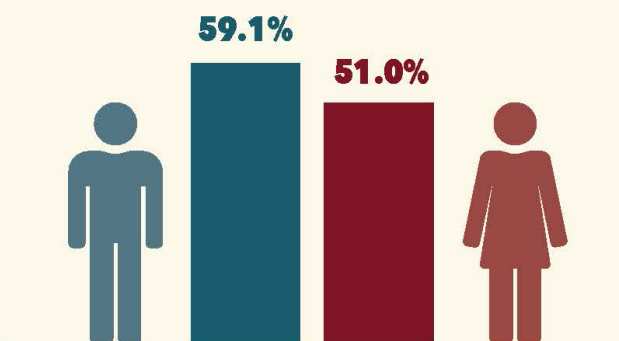
### ¿Qué equivale a una bebida estándar?

12 oz. líq. cerveza regular	=	de 8 a 9 oz. líq. de licor de malta (se muestra en un vaso de 12 oz. líq.)	=	5 oz. líq. de vino de mesa	=	1.5 oz. líq. de un trago de licor destilado (ginebra, ron, tequila, vodka, whisky, etc.)
						
aproximadamente 5% de alcohol		aproximadamente 7% de alcohol		aproximadamente 12% de alcohol		aproximadamente 40% de alcohol

Cada bebida que se describe aquí representa una bebida estándar (o el equivalente a una bebida alcohólica), definida en Estados Unidos como cualquier bebida que contenga 0.6 onzas líquidas (oz. líq.) o 14 gramos de alcohol puro. El porcentaje de alcohol puro, expresado aquí como alcohol por volumen (alc/vol) varía dentro y entre los tipos de bebidas. Aunque las cantidades estándar de bebidas son útiles para seguir las normas de salud, pueden no reflejar los tamaños de las porciones habituales.

## CONSUMO DE ALCOHOL DURANTE UN MES

Porcentaje de hombres y mujeres en Estados Unidos que dicen haber consumido alcohol durante el mes anterior.



FUENTE: Encuesta Nacional sobre la Salud y el Consumo de Drogas de 2019

## Cáncer de seno

Existe una asociación entre el consumo de alcohol y el desarrollo de cáncer de seno. Los estudios demuestran que las mujeres que consumen aproximadamente una bebida por día tienen un 5% a un 9% más de probabilidad de desarrollar cáncer de seno que las mujeres que no beben en absoluto.<sup>11-13</sup> Ese riesgo aumenta por cada bebida adicional que consuman por día.

## El alcohol y el embarazo

Beber cualquier cantidad durante el embarazo puede ser perjudicial. La exposición prenatal al alcohol puede causar problemas físicos, cognitivos y de comportamiento en los niños, cualquiera de los cuales pueden ser

componentes de los trastornos del espectro alcohólico fetal (FASD, por sus siglas en inglés). (Vea <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/fetal-alcohol-exposure> para obtener más información sobre el síndrome alcohólico fetal y el FASD.) Beber durante el embarazo también puede aumentar el riesgo de parto prematuro.

## Algunas mujeres deben evitar el alcohol por completo, incluyendo:

- » Cualquier persona que esté embarazada o tratando de concebir
- » Cualquier persona menor de 21 años
- » Cualquier persona que tome medicamentos que puedan interactuar negativamente con el alcohol, como sedantes, somníferos, analgésicos y medicamentos contra la ansiedad

Para ver si su patrón de consumo de alcohol la pone en riesgo de AUD, por favor visite la página **Rethinking Drinking** en <https://www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov> (disponible en inglés)

1. White, A.; Castle, I.J.; Chen, C.; et al. Converging patterns of alcohol use and related outcomes among females and males in the United States, 2002 to 2012. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 39:1712–1726, 2015. PMID: 26331879
2. Slade, T.; Chapman, C.; Swift, W.; et al. Birth cohort trends in the global epidemiology of alcohol use and alcohol-related harms in men and women: Systematic review and metaregression. *BMJ Open* 6(10):e011827, 2016. PMID: 27797998
3. Erol, A.; and Karpyak, V. Sex and gender-related differences in alcohol use and its consequences: Contemporary knowledge and future research considerations. *Drug and Alcohol Dependence* 156:1–13, 2015. PMID: 26371405
4. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. *Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025. 9th ed.* Washington, DC: U.S. Government Printing Office, 2020, p. 29. Available at [https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary\\_Guidelines\\_for\\_Americans\\_2020-2025.pdf](https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf). Accessed January 6, 2021.
5. Guy, J.; and Peters, M. Liver disease in women: The influence of gender on epidemiology, natural history, and patient outcomes. *Gastroenterology & Hepatology* 9(10):633–639, 2013. PMID: 24764777
6. Hommer, D.W. Male and female sensitivity to alcohol-induced brain damage. *Alcohol Research & Health* 27(2):181–185, 2003. PMID: 15303629
7. 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. <https://arcr.niaaa.nih.gov/arcr391/article10.htm>. Accessed June 19, 2019.
8. Squeglia, L.M.; Schweinsburg, A.L.; Pulido, C.; et al. Adolescent binge drinking linked to abnormal spatial working memory brain activation: Differential gender effects. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 35(10):1831–1841, 2011. PMID: 21762178
9. Seo, S.; Beck, A.; Matthis, C.; et al. Risk profiles for heavy drinking in adolescence: Differential effects of gender. *Addiction Biology*. In press.
10. Hingson, R.; Zha, W.; Simons-Morton, B.; and White, A. Alcohol-induced blackouts as predictors of other drinking related harms among emerging young adults. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 40(4):776–784, 2016. PMID: 27012148
11. Shield, K.D.; Soerjomataram, I.; and Rehm, J. Alcohol use and breast cancer: A critical review. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 40(6):1166–1181, 2016. PMID: 27130687
12. Li, C.I.; Chlebowski, R.T.; Freiberg, M.; et al. Alcohol consumption and risk of postmenopausal breast cancer by subtype: The Women’s Health Initiative Observational Study. *Journal of the National Cancer Institute* 102(18):1422–1431, 2010. PMID: 20733117
13. Allen, N.E.; Beral, V.; Casabonne, D.; et al. Moderate alcohol intake and cancer incidence in women. *Journal of the National Cancer Institute* 101(5):296–305, 2009. PMID: 19244173



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 mayo de 2021