

Aprendiendo sobre el consumo de alcohol de alto riesgo

¿Qué es el consumo de alcohol de alto riesgo?

El consumo de alcohol puede ser leve, moderado o grave. El consumo excesivo de alcohol se define como¹:



4 o más
tragos por día **8 o más**
tragos por semana



5 o más
tragos por día **15 o más**
tragos por semana

Efectos y riesgos del consumo de alcohol

El alcohol puede hacer que usted se sienta feliz o relajado, pero también puede hacer que se sienta distante o desconectado.

El consumo excesivo de alcohol puede causar o empeorar problemas físicos, de salud mental y sociales, como:

- dolor de estómago y vómitos
- deseo intenso de beber alcohol
- sentirse irritable o ansioso
- involucrarse en situaciones peligrosas
- riesgo de lesiones
- perder eventos importantes
- enfermedades hepáticas o cardíacas y cáncer

Comprensión de la dependencia del alcohol y la abstinencia

Las personas pueden desarrollar dependencia del alcohol, lo que significa que el cuerpo empieza a esperar y necesitar alcohol a diario o, de lo contrario, presentarán síntomas de abstinencia. Efectos de la abstinencia del alcohol²:

- dolor de cabeza
- ansiedad, nerviosismo o irritabilidad
- dificultad para dormir
- malestar estomacal
- latidos cardíacos acelerados o presión alta
- sudoración excesiva o temperatura corporal elevada
- temblor de manos u otras partes del cuerpo
- alucinaciones
- convulsiones
- confusión y desorientación

Si una persona tiene dependencia del alcohol, dejar de consumirlo abruptamente (“dejarlo de golpe”) puede ser peligroso, causar convulsiones e incluso la muerte. La abstinencia del alcohol se puede evitar bebiendo un poco menos cada día o consultando a un proveedor médico especializado en el tratamiento de la dependencia del alcohol.

Acuda a la sala de emergencias más cercana o llame al 911 si presenta síntomas preocupantes de abstinencia del alcohol.

Medicamentos para el consumo de alcohol

Existen medicamentos que pueden ayudar a reducir el consumo de alcohol y la necesidad intensa de beber. Algunos medicamentos se pueden tomar incluso si usted sigue bebiendo y no le harán sentir mal. Obtenga más información [aquí](#).

Consulte a un médico sobre los siguientes medicamentos:

- Comprimidos/inyecciones de Naltrexone (Vivitrol)
- Acamprosate (Campral)
- Disulfiram (Antabuse)
- Gabapentin (Neurontin)
- Topiramate (Topamax)

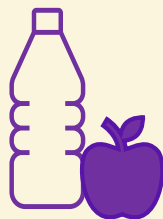
1: [Drinking Levels and Patterns Defined \(Niveles y patrones de consumo de alcohol\) - NIH](#)

2: [Alcohol Withdrawal \(Abstinencia del alcohol\) - Cleveland Clinic](#)

Consejos para la reducción de daños por consumo de alcohol



Cambie de una bebida fuerte a una más suave, por ejemplo, de licor fuerte a cerveza.



Coma una comida completa antes de beber y tome agua entre cada bebida.



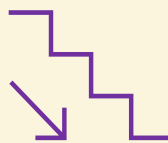
Empiece con poco, vaya despacio. Separe sus bebidas, sívalas en vasos o beba una por hora.



Consulte con un proveedor médico sobre medicamentos para reducir el consumo de alcohol, como naltrexone (Vivitrol).



Evite mezclar alcohol con opioides, benzodiazepinas u otras drogas. Siga tomando los medicamentos necesarios y consulte con un médico sobre cómo combinarlos de forma segura.



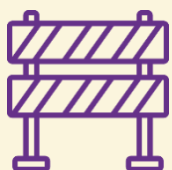
Reduzca el consumo gradualmente en lugar de "dejarlo de golpe". Beba solo lo suficiente para prevenir síntomas de abstinencia y reduzca un poco cada día.



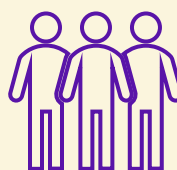
Establezca metas y lleve un registro. Decida con anticipación cuántos tragos tomará o lleve un control de sus bebidas.



Cuando esté bajo los efectos del alcohol, evite a personas y lugares peligrosos, como escaleras, calles y andenes del metro.



Establezca límites para usted. Evite beber con personas con quienes suele excederse. Espere hasta lo más tarde posible del día para empezar a beber.



Considere programas de apoyo como SMART Recovery.

Get Into Care

- **H+H ExpressCare:** Atención médica virtual de urgencia para problemas médicos, incluido el tratamiento del consumo de alcohol y medicamentos. Disponible 24/7 en más de 200 idiomas. (845) 397-2273 | www.expresscare.nyc/dhs.
- **988:** Llame, envíe un mensaje o [visite online](#). 24/7 para consejería y vinculación con atención.