

ALCOHOL Y SALUD

SERIE DE HOJAS INFORMATIVAS 2021

La serie de hojas informativas Alcohol y Salud presenta información sobre diversos temas relacionados con el consumo de alcohol y su impacto en la salud. Las hojas informativas están dirigidas al público en general de la Región de las Américas para concienciar sobre los daños relacionados con el consumo de alcohol.

ALCOHOL Y SUEÑO

COMO EL ALCOHOL PUEDE AFECTAR EL SUEÑO

¿Qué es el sueño? El sueño es un estado de inconsciencia que permite al cuerpo descansar y recuperarse. Durante el sueño, el cuerpo realiza procesos importantes para mantenerse saludable.

¿Cómo afecta el alcohol al sueño? El alcohol puede afectar el sueño de varias maneras:

- Interfiere con la capacidad del cuerpo para dormir profundamente.** El alcohol puede hacer que el sueño sea más ligero y que se despierte con más facilidad.
- Interfiere con la capacidad del cuerpo para dormir durante la noche.** El alcohol puede hacer que sea más difícil quedarse dormido y que se despierte con más frecuencia durante la noche.
- Interfiere con la capacidad del cuerpo para dormir durante el día.** El alcohol puede hacer que sea más difícil quedarse dormido durante el día.

¿Qué puede hacer para mejorar su sueño?

1. Evitar el consumo de alcohol antes de acostarse.
2. Evitar el consumo de cafeína antes de acostarse.
3. Evitar el consumo de alimentos pesados antes de acostarse.
4. Evitar el consumo de alcohol durante el día.

OPS

ALCOHOL Y SUEÑO

EL ALCOHOL Y LA HEPATITIS C

LA REPERCUSIÓN DEL ALCOHOL EN LA PROGRESIÓN DE LA ENFERMEDAD HEPÁTICA CAUSADA POR EL VIRUS DE LA HEPATITIS C

Hepatitis C es una enfermedad viral que afecta al hígado. El alcohol puede empeorar la enfermedad y aumentar el riesgo de complicaciones.

¿Qué es la Hepatitis C? La hepatitis C es una enfermedad viral que afecta al hígado. El alcohol puede empeorar la enfermedad y aumentar el riesgo de complicaciones.

¿Qué puede hacer para mejorar su salud?

1. Evitar el consumo de alcohol.
2. Evitar el contacto con sangre infectada.
3. Evitar el uso de drogas inyectables.
4. Evitar el contacto sexual sin protección.
5. Evitar el uso de agujas contaminadas.

OPS

EL ALCOHOL Y LA HEPATITIS C

ALCOHOL Y CÁNCER

¿Qué es el cáncer?

El cáncer es una enfermedad que ocurre cuando las células del cuerpo crecen y se dividen de manera descontrolada. El alcohol puede aumentar el riesgo de desarrollar cáncer.

¿Qué tipos de cáncer pueden ser causados por el alcohol?

- 1. Cáncer de boca.
- 2. Cáncer de esófago.
- 3. Cáncer de hígado.
- 4. Cáncer de páncreas.
- 5. Cáncer de mama.
- 6. Cáncer de colon y recto.
- 7. Cáncer de próstata.

¿Qué puede hacer para reducir su riesgo de cáncer?

1. Evitar el consumo de alcohol.
2. Evitar el tabaquismo.
3. Evitar el uso de drogas inyectables.
4. Evitar el contacto sexual sin protección.
5. Evitar el uso de agujas contaminadas.

OPS

ALCOHOL Y CÁNCER

EL ALCOHOL Y EL CEREBRO

COMO EL ALCOHOL AFECTA EL CEREBRO

El alcohol puede afectar el cerebro de varias maneras:

- Interfiere con la capacidad del cerebro para pensar y recordar.** El alcohol puede hacer que sea más difícil concentrarse y recordar cosas.
- Interfiere con la capacidad del cerebro para controlar los movimientos.** El alcohol puede hacer que sea más difícil coordinar los movimientos.
- Interfiere con la capacidad del cerebro para controlar las emociones.** El alcohol puede hacer que sea más difícil controlar las emociones.

¿Qué puede hacer para proteger su cerebro?

1. Evitar el consumo de alcohol.
2. Evitar el consumo de drogas inyectables.
3. Evitar el contacto sexual sin protección.
4. Evitar el uso de agujas contaminadas.

OPS

EL ALCOHOL Y EL CEREBRO

EL ALCOHOL Y EL SUICIDIO

EL CONSUMO DE ALCOHOL Y LOS TRASTORNOS DEBIDOS AL USO DE ALCOHOL SE ASOCIAN A UN MAYOR RIESGO DE SUICIDIO.

El alcohol puede aumentar el riesgo de suicidio de varias maneras:

- Interfiere con la capacidad del cerebro para pensar y controlar las emociones.** El alcohol puede hacer que sea más difícil pensar con claridad y controlar las emociones.
- Interfiere con la capacidad del cerebro para controlar los movimientos.** El alcohol puede hacer que sea más difícil coordinar los movimientos.
- Interfiere con la capacidad del cerebro para controlar las emociones.** El alcohol puede hacer que sea más difícil controlar las emociones.

¿Qué puede hacer para reducir su riesgo de suicidio?

1. Evitar el consumo de alcohol.
2. Evitar el consumo de drogas inyectables.
3. Evitar el contacto sexual sin protección.
4. Evitar el uso de agujas contaminadas.

OPS

EL ALCOHOL Y EL SUICIDIO

EL ALCOHOL Y LA VIOLENCIA

¿Qué es la violencia?

La violencia es el uso de fuerza o intimidación para causar daño o lesión a otra persona. El alcohol puede aumentar el riesgo de violencia.

¿Qué tipos de violencia pueden ser causados por el alcohol?

- 1. Violencia doméstica.
- 2. Violencia sexual.
- 3. Violencia física.
- 4. Violencia psicológica.

¿Qué puede hacer para reducir su riesgo de violencia?

1. Evitar el consumo de alcohol.
2. Evitar el consumo de drogas inyectables.
3. Evitar el contacto sexual sin protección.
4. Evitar el uso de agujas contaminadas.

OPS

EL ALCOHOL Y LA VIOLENCIA

EL ALCOHOL Y LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

La relación entre el alcohol y las enfermedades cardiovasculares es compleja, depende de muchos factores y del volumen y el hábito de consumo de alcohol.

¿Qué es el alcohol? El alcohol es una sustancia que puede ser consumida en forma de bebida. El consumo excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

¿Qué tipos de enfermedades cardiovasculares pueden ser causados por el alcohol?

- 1. Enfermedad coronaria.
- 2. Hipertensión arterial.
- 3. Enfermedad cerebrovascular.
- 4. Enfermedad de las arterias periféricas.

¿Qué puede hacer para reducir su riesgo de enfermedades cardiovasculares?

1. Evitar el consumo de alcohol.
2. Evitar el consumo de drogas inyectables.
3. Evitar el contacto sexual sin protección.
4. Evitar el uso de agujas contaminadas.

OPS

EL ALCOHOL Y LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

EL ALCOHOL Y LA COVID-19

EN LA REGIÓN DE LAS AMÉRICAS

El alcohol puede afectar la capacidad del cuerpo para combatir la COVID-19 de varias maneras:

- Interfiere con la capacidad del cuerpo para combatir la COVID-19.** El alcohol puede hacer que sea más difícil combatir la COVID-19.
- Interfiere con la capacidad del cuerpo para controlar las emociones.** El alcohol puede hacer que sea más difícil controlar las emociones.
- Interfiere con la capacidad del cuerpo para controlar los movimientos.** El alcohol puede hacer que sea más difícil coordinar los movimientos.

¿Qué puede hacer para reducir su riesgo de COVID-19?

1. Evitar el consumo de alcohol.
2. Evitar el consumo de drogas inyectables.
3. Evitar el contacto sexual sin protección.
4. Evitar el uso de agujas contaminadas.

OPS

EL ALCOHOL Y LA COVID-19

EL ALCOHOL Y LA DEPRESIÓN

¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno mental que afecta a millones de personas. El alcohol puede aumentar el riesgo de depresión.

¿Qué tipos de depresión pueden ser causados por el alcohol?

- 1. Depresión mayor.
- 2. Depresión menor.
- 3. Depresión atípica.

¿Qué puede hacer para reducir su riesgo de depresión?

1. Evitar el consumo de alcohol.
2. Evitar el consumo de drogas inyectables.
3. Evitar el contacto sexual sin protección.
4. Evitar el uso de agujas contaminadas.

OPS

EL ALCOHOL Y LA DEPRESIÓN

EL ALCOHOL, EL EMBARAZO Y LOS TRASTORNOS FETALES CAUSADOS POR EL ALCOHOL

EL CONSUMO DE ALCOHOL TIENE UN IMPACTO EN LA SALUD DE LAS PERSONAS. EL CONSUMO DE ALCOHOL DURANTE EL EMBARAZO AUMENTA EL RIESGO DE:

- Aborto espontáneo.
- Parto prematuro.
- Retraso del crecimiento fetal.
- Pérdida del bebé.
- Trastornos fetales.

¿Qué puede hacer para reducir su riesgo de trastornos fetales causados por el alcohol?

1. Evitar el consumo de alcohol durante el embarazo.
2. Evitar el consumo de drogas inyectables.
3. Evitar el contacto sexual sin protección.
4. Evitar el uso de agujas contaminadas.

OPS

EL ALCOHOL, EL EMBARAZO Y LOS TRASTORNOS FETALES CAUSADOS POR EL ALCOHOL

EL ALCOHOL Y LA SALUD

EL ALCOHOL ES UN FACTOR DE RIESGO PARA MÁS DE 200 TRASTORNOS DE SALUD. LA MAYORÍA DE LAS MUJERES RELACIONADAS CON EL CONSUMO DE ALCOHOL SE DEBEN AL CÁNCER, LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, LAS HEPATITIS Y LOS TRASTORNOS.

¿Qué es el alcohol? El alcohol es una sustancia que puede ser consumida en forma de bebida. El consumo excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de enfermedades.

¿Qué tipos de enfermedades pueden ser causados por el alcohol?

- 1. Cáncer.
- 2. Enfermedades cardiovasculares.
- 3. Hepatitis.
- 4. Trastornos mentales.

¿Qué puede hacer para reducir su riesgo de enfermedades causadas por el alcohol?

1. Evitar el consumo de alcohol.
2. Evitar el consumo de drogas inyectables.
3. Evitar el contacto sexual sin protección.
4. Evitar el uso de agujas contaminadas.

OPS

EL ALCOHOL Y LA SALUD

EL ALCOHOL NO REGISTRADO EN LA REGIÓN DE LAS AMÉRICAS

¿Qué es el alcohol no registrado?

El alcohol no registrado es el alcohol que no está registrado en los sistemas oficiales. El consumo de alcohol no registrado puede aumentar el riesgo de enfermedades.

¿Qué tipos de alcohol no registrado pueden ser consumidos?

- 1. Alcohol de caña.
- 2. Alcohol de uva.
- 3. Alcohol de maíz.

¿Qué puede hacer para reducir su riesgo de enfermedades causadas por el alcohol no registrado?

1. Evitar el consumo de alcohol no registrado.
2. Evitar el consumo de drogas inyectables.
3. Evitar el contacto sexual sin protección.
4. Evitar el uso de agujas contaminadas.

OPS

EL ALCOHOL NO REGISTRADO

CARACTERÍSTICAS EPIDEMIOLÓGICAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN LA REGIÓN DE LAS AMÉRICAS

Consumo per cápita de alcohol

El consumo per cápita de alcohol en la Región de las Américas es de 7.5 litros por persona y año.

¿Qué es el consumo per cápita de alcohol? El consumo per cápita de alcohol es la cantidad de alcohol consumida por persona y año.

¿Qué tipos de alcohol se consumen en la Región de las Américas?

- 1. Alcohol de caña.
- 2. Alcohol de uva.
- 3. Alcohol de maíz.

¿Qué puede hacer para reducir su riesgo de enfermedades causadas por el alcohol?

1. Evitar el consumo de alcohol.
2. Evitar el consumo de drogas inyectables.
3. Evitar el contacto sexual sin protección.
4. Evitar el uso de agujas contaminadas.

OPS

CARACTERÍSTICAS EPIDEMIOLÓGICAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN LA REGIÓN DE LAS AMÉRICAS