



Los estudios demuestran que el uso y el consumo indebido de alcohol entre las mujeres están aumentando.¹⁻² 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.³ Es importante para las mujeres tener en cuenta estos riesgos para la salud y las pautas dietéticas de los Estados Unidos donde se recomienda a las mujeres no consumir más de 1 bebida por día, cuando tomen decisiones informadas sobre el consumo de alcohol.⁴



¿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.³ 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 hacen uso indebido del alcohol 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.⁵ Este patrón de consumo de alcohol también puede conducir a cirrosis (cicatrización hepática permanente).

Enfermedad cardíaca

El uso 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 útil.³

* Para ser diagnosticado con AUD, una persona debe cumplir con ciertos criterios de diagnóstico descritos en el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition*. (Ver <https://www.niaaa.nih.gov/sites/default/files/publications/DSMfact.pdf>)

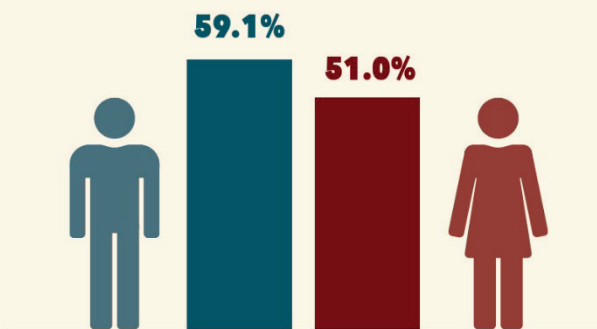
Daño cerebral

Las investigaciones sugieren que el uso indebido de alcohol produce daño cerebral más rápido en las mujeres que en los hombres.⁶ 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 adolescentes y los adolescentes que beben.⁷ Por ejemplo, en un estudio, las chicas que reportaron el consumo excesivo y peligroso de alcohol, pero los chicos no lo reportaron, mostraron menos actividad cerebral y peor rendimiento en una prueba de memoria que sus compañeros que bebieron ligeramente o se abstuvieron de beber.⁸ Del mismo modo, las chicas que abusaron de 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 abusan de alcohol.⁹ 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 paso de los recuerdos de la memoria a corto plazo a la memoria a largo plazo. Esto se conoce como consolidación de la memoria y sucede en un área del cerebro llamada el hipocampo.¹⁰



CONSUMO DE ALCOHOL DURANTE UN MES

Porcentaje de hombres y mujeres en los 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 9 por ciento más de probabilidad de desarrollar cáncer de seno que las mujeres que no beben en absoluto.¹¹⁻¹³ 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 en inglés 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 le 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 meta-regression. *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. Appendix 9: Alcohol. *2015–2020 Dietary Guidelines for Americans. Eighth Edition*. December 2015. Available at <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines>. Accessed June 19, 2019.
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://www.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 noviembre de 2020