

## Consumo no saludable de alcohol

El consumo no saludable de alcohol se refiere al consumo de alcohol que puede provocar efectos negativos en la salud.

### Consumo de riesgo y trastorno de consumo de alcohol

El consumo no saludable de alcohol abarca una variedad de consumo de alcohol, que va desde el consumo de riesgo hasta el trastorno por consumo de alcohol. El consumo de riesgo de alcohol se refiere a un consumo que puede tener consecuencias para la salud y puede convertirse en trastorno por consumo de alcohol. El Instituto Nacional sobre Alcoholismo y Abuso de Alcohol (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA) define el consumo de riesgo de alcohol para hombres de 65 años o menos como más de 4 bebidas en cualquier día o más de 14 bebidas estándar por semana. Para mujeres u hombres mayores de 65 años, el consumo de riesgo de alcohol se define como tomar más de 3 bebidas cualquier día o más de 7 bebidas estándar por semana. Una bebida estándar consiste en 12 oz de cerveza, 8 a 9 oz de licor de malta, 5 oz de vino o 1.5 oz de bebidas alcohólicas destiladas. El consumo intensivo de alcohol se produce cuando la concentración de alcohol en sangre alcanza o supera el 0.08 %, lo que normalmente se produce cuando las mujeres toman 4 o más bebidas y los hombres, 5 o más bebidas en el plazo de unas 2 horas.

El trastorno por consumo de alcohol es un patrón de consumo de alcohol que afecta significativamente la salud y el funcionamiento. Los 11 criterios siguientes se utilizan para diagnosticar el trastorno por consumo de alcohol, y la gravedad se basa en el número de criterios cumplidos. Un puntaje de 2 a 3 es leve, de 4 a 5 es moderada y 6 o más es trastorno grave por consumo de alcohol.

- Beber en cantidades mayores o durante más tiempo que lo previsto
- Querer reducir el consumo o dejar de beber, pero no poder hacerlo
- Dedicar mucho tiempo a conseguir alcohol, a beber o a recuperarse de la bebida
- Experimenta una fuerte necesidad o impulso irresistible de beber
- Incapacidad de cumplir compromisos en la escuela, el trabajo o el hogar debido al consumo de alcohol
- Seguir bebiendo cuando causa problemas en las relaciones
- Dejar de lado actividades sociales o laborales importantes debido al consumo de alcohol
- Consumo de alcohol en situaciones que podrían ser peligrosas (p. ej., al conducir)
- Seguir bebiendo aunque empeore los problemas físicos o psicológicos
- Necesidad de aumentar la cantidad de alcohol para obtener el mismo efecto
- Experimenta síntomas de abstinencia al no beber (p. ej., náuseas, inquietud, irritabilidad, problemas para dormir)

Casi 1 de cada 3 adultos estadounidenses tiene consumo de riesgo de alcohol según las estimaciones del NIAAA. Se ha calculado que el trastorno por consumo de alcohol afecta al 29 % de los adultos en EE. UU. a lo largo de la vida.

### Efectos sobre la salud del consumo no saludable de alcohol

El consumo no saludable de alcohol puede contribuir al desarrollo o empeoramiento de muchas afecciones médicas, como presión arterial alta, enfermedad cardiovascular, enfermedad hepática, pancreatitis y cánceres de boca, garganta, esófago, hígado y mama. El consumo de

### ¿Qué es el trastorno por consumo de alcohol (AUD)?

El trastorno por consumo de alcohol (alcohol use disorder, AUD) es un patrón de consumo de alcohol que afecta significativamente la salud y el funcionamiento. A continuación, se muestran los criterios utilizados para diagnosticar el AUD.

En el último año, ¿ha hecho lo siguiente?

- ¿Terminó bebiendo cantidades mayores o durante más tiempo que lo previsto?
- ¿Quiso reducir el consumo o dejar de beber, pero no pudo hacerlo?
- ¿Dedicó mucho tiempo a conseguir alcohol, a beber o a recuperarse de la bebida?
- ¿Sintió una fuerte necesidad o el impulso irresistible de beber?
- ¿No pudo cumplir compromisos en la escuela, el trabajo o el hogar debido al consumo de alcohol?
- ¿Siguió bebiendo incluso cuando le causó problemas en sus relaciones?
- ¿Dejó de lado actividades sociales o laborales importantes debido al consumo de alcohol?
- ¿Estuvo en situaciones peligrosas mientras bebía o después de beber (conducir ebrio o tener relaciones sexuales poco seguras)?
- ¿Siguió bebiendo aunque eso empeoró un problema físico o psicológico?
- ¿Tuvo que aumentar la cantidad de alcohol para sentir los efectos del alcohol?
- ¿Experimentó síntomas de abstinencia al no beber (náuseas, inquietud, irritabilidad, problemas para dormir)?



Hable con su médico si responde sí a 2 o más de estas preguntas. El médico podrá evaluar su estado y ayudarle a desarrollar un plan de tratamiento.

riesgo de alcohol también se relaciona con el riesgo y el empeoramiento de trastornos psiquiátricos, incluidos ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático, y se asocia a otros trastornos por consumo de sustancias. El consumo de alcohol durante el embarazo puede provocar un trastorno del espectro de alcoholismo fetal, la causa prevenible más frecuente de defectos congénitos y discapacidades del desarrollo.

### Consumo no saludable de alcohol y mortalidad

El consumo excesivo de alcohol es la tercera causa más frecuente de muerte prevenible en los EE. UU., y se calcula que causa 1 de cada 10 muertes entre adultos en edad laboral en los EE. UU. Las muertes relacionadas con el alcohol a menudo se deben a afecciones médicas que están causadas o empeoradas por el alcohol, muertes accidentales o suicidio.

#### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- NIAAA  
[www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/](http://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)  
[www.cdc.gov/alcohol/index.htm](http://www.cdc.gov/alcohol/index.htm)

**Autores:** Dra. Avani K. Patel, MHA; Dra. Aléna A. Balasanova

**Afiliaciones de los autores:** Centro Médico de la Universidad de Mississippi, Jackson (Patel); Centro Médico de la Universidad de Nebraska, Omaha (Balasanova).

**Divulgaciones relacionadas con conflictos de interés:** no se informan.

**Fuentes:** Office of the Surgeon General. *Facing Addiction in America*. DHHS; 2016. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Asociación Psiquiátrica Americana (American Psychiatric Association); 2013.

Stahre M, Roeber J, Kanny D, et al. Contribution of excessive alcohol consumption to deaths and years of potential life lost in the United States. *Prev Chronic Dis*. 2014;11:E109. doi:10.5888/pcd11.130293

Grant BF, Goldstein RB, Saha TD, et al. Epidemiology of DSM-5 alcohol use disorder. *JAMA Psychiatry*. 2015;72(8):757-766. doi:10.1001/jamapsychiatry.2015.0584

La hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, envíe un correo electrónico a [reprints@jamanetwork.com](mailto:reprints@jamanetwork.com).