

## Manténgase Seguro Durante la Pandemia de COVID-19: ¿Cuánto alcohol está bien?

El COVID-19 está interrumpiendo nuestra vida normal y causando un aumento del estrés para todos nosotros. En situaciones como esta, es natural buscar consuelo y una de esas maneras de reconfortarse puede incluir el consumo de alcohol. Con el aumento del estrés y la incapacidad de socializar durante este tiempo, una bebida puede fácilmente escalar a algo más peligroso. Debido a esto, es importante entender cuáles son los niveles seguros de consumo de alcohol y qué niveles pueden aumentar el riesgo de un individuo para desarrollar un trastorno por consumo de alcohol.



<https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/moderate-binge-drinking>

### El Alcohol y el Envejecimiento:

Se recomienda que tanto los hombres como las mujeres mayores de 65 años no tomen más de una bebida al día.

Beber más de 7 bebidas a la semana o más de 3 bebidas en una ocasión pone a los adultos mayores de 65 años de edad en riesgo.

Los adultos con problemas de salud crónicos, aquellos que toman ciertos medicamentos, y aquellos con problemas de memoria y estado de ánimo deben evitar el alcohol.

Este recurso es apoyado por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés) como parte de un premio por un total de \$749,926 con 0% financiamiento por fuentes no gubernamentales. El contenido es de el/los autor(es) y no representan necesariamente las opiniones oficiales de, ni una aprobación, por parte de HRSA, HHS, o el Gobierno de los Estados Unidos. Para más información, visite [HRSA.gov](https://www.hrsa.gov).

**El consumo moderado de alcohol** es de hasta 1 bebida estándar por día para las mujeres y hasta 2 bebidas estándar por día para los hombres.

**El consumo agudo de alcohol** se define como un patrón de consumo de alcohol que lleva el nivel de concentración de alcohol en la sangre a 0.08 g/dL o superior. Esto ocurre típicamente después de 4 o más bebidas estándar en una ocasión para las mujeres y 5 o más bebidas estándar en una ocasión para los hombres.

**El consumo excesivo de alcohol** es beber alcohol por 5 o más días en el último mes. Esto también puede definirse como consumir 8 bebidas estándar o más por semana para las mujeres y consumir 15 bebidas estándar o más por semana para los hombres.

**El consumo agudo de alcohol y el consumo excesivo de alcohol** pueden aumentar el riesgo de que una persona padezca de un trastorno por consumo de alcohol.

Si usted o alguien que conoce desea obtener más información u orientación sobre el aislamiento social y consumo de sustancias, comuníquese con la Psiquiatría de Nebraska Medicine al: **402-552-6007**.

**Nebraska Geriatrics**  
Workforce Enhancement Program