

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.

¿Qué equivale a una bebida estándar?

12 oz de cerveza regular	=	de 8 a 9 oz de licor de malta (se muestra en un vaso de 12 oz)	=	5 oz de vino de mesa	=	1,5 oz de un trago de licor destilado (ginebra, ron, tequila, vodka, whisky, etc.)
-----------------------------	---	---	---	-------------------------	---	---



aproximadamente 5% de alcohol aproximadamente 7% de alcohol aproximadamente 12% de alcohol aproximadamente 40% de alcohol

Cada bebida que se describe aquí representa una bebida estándar (o el equivalente a una bebida alcohólica), definida en los Estados Unidos como cualquier bebida que contenga 6 onzas de líquido (fl oz) o 14 gramos de alcohol puro. El porcentaje de alcohol puro, expresado aquí como alcohol por volumen (alc/vol) varía dentro y entre los tipos de bebidas. Aunque las cantidades estándar de bebidas son útiles para seguir las normas de salud, pueden no reflejar los tamaños de las porciones habituales.

<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