



# Alcohol

Prevención de adicciones

---

Secretariado Técnico  
del Consejo Nacional  
contra las Adicciones

---

## Directorio

**Dr. Julio Frenk Mora**

Secretario de Salud

**Dr. Enrique Ruelas Barajas**

Subsecretario de Innovación y Calidad

**Dr. Roberto Tapia Conyer**

Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

**Lic. María Eugenia de León May**

Subsecretaria de Administración y Finanzas

**Dr. Jaime Sepúlveda Amor**

Coordinador General de los Institutos Nacionales de Salud

**Dr. Gabriel García Pérez**

Titular de la Unidad Coordinadora de Vinculación y Participación Social

**Dr. Eduardo González Pier**

Titular de la Unidad de Análisis Económico

**Lic. Juan Antonio García Villa**

Comisionado Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

**Dr. Carlos Tena Tamayo**

Comisionado Nacional de Arbitraje Médico

**Act. Juan Antonio Fernández Ortíz**

Comisionado Nacional de Protección Social en Salud

**Lic. Adriana Cuevas Argumedo**

Directora General de Comunicación Social

**Dr. Cristóbal Ruíz Gaytán López**

Secretario Técnico del Consejo Nacional contra las Adicciones

**Responsable de la Publicación:** José Ocaña Bernal

**Diseño Gráfico:** Gabriel de la Rosa Delgado



### ¿Qué es el alcohol?

- El alcohol etílico o etanol se obtiene de la fermentación o destilación de jugos de frutas, granos y vegetales.
- Cuando se concentra en la sangre por consumo excesivo, el alcohol altera el estado de conciencia (produce embriaguez o emborrachera).
- El consumo de alcohol esta muy arraigado en prácticamente todas las culturas desde tiempos muy remotos, por lo que se le acepta socialmente y es muy accesible para todos. Por ello se ha percibido la necesidad de regularlo para evitar daños mayores.
- El alcohol es la droga legal de mayor consumo y con el mayor numero de adictos.

### Efectos del alcohol

- Deprime el sistema nervioso central. Los efectos varían de una persona a otra y según las circunstancias en que se bebe, así como el peso corporal del bebedor, la presencia de alimentos en el estomago, el tipo de bebida la cantidad y la velocidad con que se ingiere.
- Durante un episodio de intoxicación, la persona pasa por diferentes etapas : Al inicio es comunicativa, sociable y se siente eufórica.
- Luego se le altera el juicio la coordinación motora y el equilibrio.
- Después sufre confusión mental, dificultad para entender y pronunciar palabras; visión borrosa; marcha tambaleante; se muestra agresiva, llora o ríe sin motivo.
- Si continua bebiendo, pierde el equilibrio presenta somnolencia y vómito.
- Por último se deprime profundamente , pierde la conciencia y los reflejos, queda “anestesiada” y puede morir por broncoaspiración del vómito y paro respiratorio.

### ¿Que se considera abuso?

Un patrón de consumo de mas de cuatro copas por ocasión, mas de tres veces por semana, en el hombre, y tres por ocasión en la mujer.

### Daños.

- Una persona intoxicada con alcohol pone en riesgo su vida y la de otros si maneja, si tiene conductas violentas y/o temerarias que no miden riesgos.
- El abuso frecuente y prolongado daña el corazón, el hígado, el estomago y el sistema nervioso; causa desnutrición y anemia.
- En el hombre, causa disfunción sexual y en la mujer durante el embarazo, aumenta el riesgo de que el bebé nazca con bajo peso, deformidades de cráneo y cara, retardo físico y mental.

### El consumo excesivo causa también:

- Gastritis, úlcera, hemorragias.
- Cáncer de boca, esófago o estómago.
- Cirrosis hepática o hepatitis.



- Anemia y agudiza la diabetes.
- Hipertensión, infarto, arritmias cardiacas.
- Pancreatitis.
- Alucinaciones, psicosis, demencia, trastornos de memoria, hemorragia cerebral y dificultad para caminar.
- Depresión, suicidio.
- Violencia intrafamiliar.
- Ausentismo y bajo rendimiento laboral.
- Problemas interpersonales.
- Accidentes, riñas, actos violentos.
- Facilita el consumo de otras drogas.

### El alcohol causa dependencia física y psicológica:

#### Dependencia física:

- Aparece "tolerancia", es decir, quien consume necesita cada vez mayor cantidad para obtener el mismo efecto.
- Cuando existe dependencia física y se suspende el alcohol, se presenta lo que se conoce como "síndrome de abstinencia".
- Deseo intenso de continuar bebiendo.
- Ansiedad, insomnio, temblor en las manos.
- Alucinaciones visuales, auditivas o táctiles.
- Convulsiones.

#### Dependencia psicológica:

- Consumo con mayor frecuencia en cantidades mayores o durante más tiempo del que deseaba.
- Emplea más tiempo en actividades relacionadas con la bebida, mientras que reduce sus actividades sociales, laborales, estudiantiles o recreativas.
- Continúa bebiendo a pesar de padecer problemas físicos o psicológicos relacionados con la bebida.

### Situación mundial

- La Organización Mundial de la Salud estima que en el orbe cerca de 2 mil millones de personas consumen bebidas alcohólicas(6).
- De éstas, más de 76 millones son dependientes del alcohol(6).
- El abuso y dependencia del alcohol causan cerca de 2 millones de muertes (3.2% del total de muertes) anuales a nivel internacional y la pérdida de 58 millones de años de vida que las personas podrían vivir sanamente(6).

### Situación en México

- 79% de los hombres y 53% de las mujeres han consumido alcohol alguna vez en la vida, es decir, más de 32 millones de personas entre 12 y 65 años de edad(2).
- El beber grandes cantidades por ocasión, ya sea mensual o semanalmente, sigue siendo el patrón característico de la población masculina (bebedores explosivos).



- Esta manera de beber se asocia con graves problemas sociales como accidentes de tránsito, riñas y violencia familiar, entre otros(1).
- En México, 31% de los hombres y 4% de las mujeres beben en cantidades excesivas (más de 5 copas por ocasión en los hombres y más de 3, en las mujeres)(1).
- Las consecuencia del abuso de alcohol reportadas con mayor frecuencia por los adolescentes son los problemas con la policía(2).
- El 23% de las defunciones por accidente de tránsito con conductores intoxicados ocurren a jóvenes de entre 15 y 24 años de edad(1).
- El 10% de los jóvenes varones entre los 12 y los 18 años, consumen altas cantidades (5 o más copas por ocasión)(1).
- El consumo de bebidas alcohólicas en el D.F., entre estudiantes de educación media y media superior, afecta prácticamente por igual tanto a la población masculina (65%) como a la femenina (66.1%)(4).
- La tendencia en el consumo de alcohol por parte de adolescentes varones presenta un incremento de 27% en 1998 al 35% en 2002. En el caso de las mujeres, pasó de 18% a 25% durante este tiempo(2).
- Uno de cada 10 pesos que gasta el Gobierno Federal en salud se destina a tratar padecimientos asociados al abuso del alcohol(1).
- Los padecimientos asociados al abuso de alcohol que más pérdida de días de vida saludable provocan son: Cirrosis hepática (39%), lesiones por accidentes de vehículo de motor (15%), dependencia (18%), homicidios (10%)(1).
- Uno de cada 10 hombres reporta problemas laborales debidos a su consumo de alcohol(1).
- El 44% de las personas que han intentado suicidarse lo ha hecho bajo los efectos del alcohol(1).
- El 9.5% de los hombres adultos son dependientes del alcohol(2).

## Violencia y alcohol

- La asociación entre el consumo de alcohol y la violencia incluye agresiones, violaciones, abuso a menores, intentos de asesinato y otros delitos violentos.
- El principal motivo (24.8%) que genera violencia contra las mujeres es el consumo del alcohol de su parejas(7).
- En 2000 el Servicio Medico Forense reportó que una de cada 3 muertes relacionadas con hechos de tránsito (33.33%) la víctima había ingerido alcohol(8).
- En más de la mitad de las muertes por homicidio ( 56.74%), la víctima se encontraba intoxicada con alcohol etílico(8).
- Del total de suicidios, un 76.9% de las víctimas se había intoxicado con alcohol(8).
- De las víctimas de muerte por accidente en el trabajo, el 10.6% había ingerido alcohol(8).
- Los accidentes en la vía pública estuvieron relacionados con la ingestión de alcohol en un 45% y la relación hombre mujer fue de 43 a 1(8).
- En una de cada 5 personas que ingresa a salas de urgencias en nuestro país (21%) presenta niveles positivos de alcohol en sangre, el doble que en estados Unidos(1).

## Mitos y verdades acerca del alcohol

Con café cargado o con un baño se baja la borrachera.

**Falso.** El alcohol se elimina de la sangre solamente con el tiempo, hasta que el hígado lo transforma en azúcar, a razón de una bebida estándar por hora (un caballito de tequila, un bote de cerveza, un trago mezclador, una copa de vino, un tarro de pulque o una onza o “jigger” de whisky, ron, ginebra o vodka).

Una copa de vino tinto al día es saludable.

**Cierto parcialmente.** Algunos estudios muestran que consumir una copa de vino al día ayuda a bajar el colesterol sólo en adultos. Sin embargo, hay que ceñirse efectivamente a una copa por día, siempre y cuando no se padezcan las siguientes enfermedades: hepatitis, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, insuficiencia renal, gastritis o úlcera.

Las bebidas suaves, llamadas de moderación (vino, cerveza), emborrachan menos.

**Falso.** Los efectos del alcohol son los mismos en una Bebida llamada de moderación que en otra más fuerte. La embriaguez ocurre cuando se sobrepasa la cantidad de alcohol que puede transformar el hígado en una hora.

Si tomo poco, puedo manejar sin riesgos.

**Falso.** Aun en pequeñas cantidades, desde la segunda copa, el alcohol produce alteraciones en el Sistema Nervioso Central que afectan la capacidad de respuesta de los reflejos y la percepción del tiempo-espacio.

La bebida estimula.

**Falso.** El alcohol es depresor, no estimulante, del Sistema Nervioso Central y actúa sobre los centros de control en el cerebro. Lo que sucede es que la persona se desinhibe y se atreve a actuar de forma distinta.

Es importante enseñarles a los niños a beber desde chicos.

**Falso.** El consumo de alcohol en los niños produce mayores daños. La tolerancia se desarrolla más rápidamente. Además de que están expuestos desde jóvenes, son más vulnerables a los daños físicos que causa el alcohol a largo plazo (cirrosis hepática, pancreatitis, neuropatía alcohólica, diabetes).

Beber los fines de semana no hace daño.

**Falso.** El daño que provoca el alcohol depende principalmente de la cantidad que se ingiere. No es lo mismo consumir un par de copas un fin de semana que embriagarse todos los fines de semana, ya que las sustancias provocan daños al hígado y al cerebro, propicia accidentes en la calle (choques y atropellamientos), en la casa, en el trabajo y genera violencia.

El alcohol daña por igual a hombres y a mujeres.

**Falso.** Está demostrado que el alcohol daña más a las mujeres. Esto debido a que, generalmente, tienen un tamaño y peso corporal menores y poseen menos cantidad de agua en el cuerpo, lo que ocasiona que el alcohol circule en la sangre más concentradamente. Por eso cuando un hombre y una mujer beben la misma cantidad de alcohol, ellas se emborrachan más fácilmente, los efectos del alcohol duran más tiempo y tienen mayor posibilidad de sufrir daños en el hígado.

Hay gente que sabe beber y no se emborracha aun después de muchas copas.

**Falso.** El hecho de que una persona luego de mucho beber parezca que no está intoxicada significa que ha

desarrollado lo que se conoce como tolerancia, lo cual más bien constituye un signo de alarma, puesto que puede existir ya un problema de dependencia o adicción, dado que su organismo requiere mayor cantidad de alcohol para sentir los mismos efectos.

El alcohol con bebidas energizantes no se sube.

**Falso.** La única sustancia activa es la cafeína, la cual es un estimulante menor la cual por sus propiedades, pone en alerta al sujeto. La persona se emborrachará igual y sufrirá los mismos daños a la salud por abusar del alcohol, la única diferencia es que se sentirá más despierto.

### Signos de adicción al alcohol.

Quien bebe en exceso, puede convertirse en alcohólico. Mientras alcanza ese estado de adicción, la persona sufre ciertos cambios que se pueden presentar en tres etapas:

- Difícil distinción entre "bebedor social", "bebedor excesivo" o "alcohólico inicial".
- Promesas repetidas de dejar de beber. Incumplimiento que genera culpa y angustia.
- Bebe cada vez más.
- Primeros cambios perceptibles de la personalidad: mayor irritabilidad y aparición de "lagunas mentales" (olvida parte de lo que ocurrió durante la borrachera).
- Actitud de negación y ocultamiento.
- Ingestión de alcohol por la mañana y a solas.
- Signos visibles del efecto permanente del alcohol (olor a alcohol).
- La bebida se vuelve una necesidad cotidiana.
- Ausentismo laboral y problemas familiares.
- Mayores cambios en la personalidad.
- Se vive para beber.
- Transtornos importantes: temblores, mala nutrición y alucinaciones.

### Qué hacer

Ante los problemas de consumo excesivo de alcohol, la familia responde de manera diferente de acuerdo con sus sentimientos, creencias y actitudes, pero siempre es mejor actuar. Cuando una familia vive bajo tensiones y problemas causados por el alcohol, puede pedir ayuda al **5212-1212**, o al **01-800-911-2000**.

### Cómo beber con moderación

- Decide si vas a beber alcohol o no, antes de llegar al lugar de la reunión, comida, evento etc.
- En caso afirmativo, no te sobrepases, recuerda que el consumo moderado para el hombre son 4 copas o menos por ocasión y para la mujer 3 copas o menos por ocasión. No consumas más de una copa por hora.
- Alterna el consumo de bebidas con o sin alcohol. Bebe poco a poco.
- Si tienes mucha sed, no empieces por una bebida alcohólica.
- Cuando no estés bebiendo, deja el vaso en la mesa, no lo sostengas en la mano todo el tiempo.
- Ingiera alimentos con las bebidas.
- Es cierto que los alimentos grasos hacen que el hígado absorba el alcohol más lentamente. Por ello, ingiere cacahuates, nueces, papas fritas, quesos, etcétera, antes de empezar a beber.
- Recuerda que no debes beber más de una copa por hora.



## REFERENCIAS.

- (1) Consejo Nacional contra las Adicciones. Observatorio Mexicano en Tabaco, Alcohol y Otras drogas 2003. Secretaría de Salud. México: 2004.
- (2) Secretaría de Salud, Consejo Nacional contra las Adicciones, Dirección General de Epidemiología, Instituto Mexicano de Psiquiatría, Instituto Nacional de Estadística, Geografía e informática. Encuesta Nacional de Adicciones 2002 (ENA 2002). México: 2002.
- (3) Valdés-Salgado R, Meneses-González F, Lazcano-Ponce EC, Hernández-Ramos MI, Hernández-Ávila M. Encuesta sobre Tabaquismo en Jóvenes. México 2003. Cuernavaca: Instituto Nacional de Salud Pública, 2004.
- (4) Villatoro J, Medina-Mora ME, Amador N, Bermúdez I Hernández H, Fleiz C. Consumo de drogas, alcohol y tabaco en estudiantes del D.F. Medición otoño 2003. Reporte Global. INP-SEP México: 2004.
- (5) Samet JM. Los riesgo del tabaquismo activo y pasivo. Salud Pública de México. Vol. 44,suplemento 1. 2002.
- (6) World Health Organization. Global Status Report on alcohol 2004. Department of Mental Health and Substance Abuse . Geneva: 2004.
- (7) Heise L. Violencia contra la mujer: La carga oculta de salud. Programa Mujer, Salud y Desarrollo. Organización Panamericana de la Salud.Washington:1994.
- (8) Consejo Nacional contra las Adicciones. Observatorio Mexicano en Tabaco, Alcohol y otras Drogas 2002. Secretaría de Salud. México: 2002.
- (9) Organización de las Naciones Unidas. Oficina contra la Droga y el Delito. Informe Mundial sobrelas Drogas 2004. Volumen1: Análisis. ONU, Nueva York: 2004.
- (10) Caraveo J, Comenares E. Los transtornos psiquiátricos y el abuso de sustancias en México: Panorama epidemiológico. Salud Mental, 25, 2002.

Secretariado Técnico  
del Consejo Nacional  
contra las Adicciones



Centro de Orientación Telefónica

**01 800 911 2000**

[www.conadic.gob.mx](http://www.conadic.gob.mx)

