



Alcohol y Embarazo/Lactancia

Pon a tu bebé primero

La mayoría de las mujeres en los Estados Unidos comprenden los riesgos de beber alcohol durante el embarazo. Pero, ¿qué pasa si no estás embarazada? El alcohol aún puede causar un daño importante a sus órganos de reproducción sexual. Los hombres que abusan del alcohol es probable que sufran de disfunción eréctil e infertilidad. Las mujeres también pueden experimentar infertilidad, así como ciclos de menstruación inconsistentes.

Las mujeres que beben durante el embarazo ponen a sus bebés no natos en un riesgo innecesario. El Síndrome de Alcohol Fetal (FAS) es el causa prevenible más común de deterioro mental. Las anomalías físicas incluyen atrofia de crecimiento y deformidad facial. Las dificultades de aprendizaje, los problemas emocionales e incluso la muerte son otros posibles efectos secundarios del FAS. Dado que no hay una "cantidad segura" determinada que una mujer puede beber durante el embarazo, no debe beber nada durante el embarazo si desea evitar dañar al bebé por el alcohol.

Las mujeres también deben evitar beber si actualmente están amamantando. El alcohol se filtra a las glándulas mamarias y puede pasar a través de la leche materna hacia el bebé. Como el tracto digestivo de los bebés está mucho menos desarrollado que el de un adulto, son mucho más susceptibles y vulnerables a la intoxicación por alcohol.

¡Evalúate!

1. ¿Cuál de las siguientes es una bebida estándar?
 - a. 5 onzas de cerveza
 - b. Margarita con 1.5 onzas de tequila
 - c. 12 onzas de vino
 - d. Ron y Coca-Cola con 3 onzas de ron
2. ¿Cuánto tiempo tarda el alcohol en pasar por completo a través de tu sistema?
 - a. 90 segundos
 - b. 60 minutos
 - c. 3 horas
 - d. 2 días
3. ¿Qué órgano es el principal responsable de la descomposición del alcohol?
 - a. Hígado
 - b. Cerebro
 - c. Piel
 - d. Corazón
4. El FAS puede causar una vida de problemas con el aprendizaje, memoria, atención y resolución de problemas.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
5. Tomar una bebida mientras amamantas puede pasar el alcohol al sistema de tu bebé.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

Respuestas: 1. b, 2. b, 3. a, 4. a, 5. a



MUJERES Y ALCOHOL



La pesadilla de las señoritas

¿Qué es una “bebida” de todos modos?

¿Qué se considera una “bebida” y cómo lo descompone el cuerpo humano?

Típicamente, una bebida estándar es una que contiene aproximadamente 14 gramos de alcohol.

- **12 onzas de cerveza** (5% de contenido de alcohol)
- **5 onzas de vino** (12% de contenido de alcohol)
- **1.5 onzas de aguardientes destilados** (40% de contenido de alcohol)

A medida que se consume alcohol, el cuerpo comienza a descomponerlo de inmediato. El alcohol tarda solo aproximadamente 90 segundos en comenzar a afectar su cerebro y, en promedio, le toma al hígado una hora entera descomponer una bebida antes de que pueda eliminarse. Debido a que su hígado está haciendo la mayor parte del trabajo para descomponerlo, es el órgano más afectado por el alcohol, pero otros órganos que se ven afectados incluyen el cerebro, el páncreas, el corazón, los huesos y la piel.

Cuando el alcohol pasa a través del tracto digestivo, se dispersa en el agua del cuerpo. Las personas están hechas de aproximadamente el 70% de agua, pero por regla general, los hombres pesan más que las mujeres. Esto significa que libra por libra, los hombres tienen más agua en el cuerpo que las mujeres. Por lo tanto, el cerebro, el hígado y otros órganos de la mujer están más expuestos al alcohol y sus efectos secundarios negativos.



Lección de historia

Hábitos de alcohol de las mujeres

Históricamente, las mujeres han consumido menos alcohol que los hombres. En gran parte de principios del siglo XX, era tabú que una mujer apareciera bebiendo en público, incluso con moderación. En los últimos años, ese número ha cambiado para reflejar que las mujeres beben con la misma frecuencia que los hombres. Sin embargo, las mujeres tienden a beber más vino y destilados que la cerveza, que tiene un mayor contenido de alcohol. Muchas mujeres también prefieren las bebidas mixtas, que pueden tener entre uno y cinco tipos diferentes de alcohol. Un Long Island Iced Tea generalmente se considera una bebida popular para las mujeres, y tiene 5 tipos diferentes de licor: tequila, vodka, ron liviano, triple C y ginebra.

Riesgos para la salud

Como el número de mujeres que beben ha aumentado, al igual que la cantidad de contenido de alcohol consumido, también lo han hecho los problemas de salud posteriores. Algunos problemas que afectan tanto a hombres como a mujeres, pero que tal vez afecten a las mujeres de manera diferente, incluyen:

- **Enfermedad del hígado.** El alcohol hace que el hígado se inflame levemente, pero beber en exceso puede causar esteatosis (hígado graso), hepatitis alcohólica, fibrosis o cirrosis. Las mujeres son más propensas a desarrollar hepatitis alcohólica (inflamación hepática grave) y es más probable que mueran por cirrosis (en la que el hígado se está tan lleno de tejido cicatricial que no puede funcionar correctamente).
- **Enfermedad cerebral.** El alcohol interfiere con la forma en que el cerebro se comunica con el resto del cuerpo, y puede incluso afectar la forma en que el cerebro se ve y funciona. Algunos estudios han demostrado que las mujeres son más vulnerables al daño cerebral inducido por el alcohol que los hombres.
- **Cáncer.** Beber en exceso aumenta el riesgo de ciertos cánceres, particularmente en el tracto digestivo. Las mujeres también tienen un mayor riesgo de cáncer de mama, especialmente aquellos que toman tan poco como una bebida al día, son posmenopáusicas o tienen antecedentes familiares de cáncer de mama.
- **Enfermedad del corazón.** La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en las mujeres. El alcohol es un vasodilatador, lo que significa que hace que la sangre se diluya y afecta la capacidad de su corazón para bombearlo por todo el cuerpo. Las mujeres son más susceptibles a las enfermedades del corazón relacionadas con el alcohol que los hombres.



La historia de Sandra

El jueves por la noche llego, y era la tradición de la oficina de Sandra que todas las mujeres salieran a tomar copas juntas todos los jueves por la noche para noche de señoritas. Sandra y sus compañeras de trabajo habían salido todas las semanas desde que Sandra comenzó a trabajar en la compañía hace 5 años, y realmente disfrutó la camaradería que sentía con las otras mujeres. También se juntaban algunos fines de semana y bebían juntas. Sandra también tomaba una copa con la cena al menos tres noches a la semana. Nadie se ponía muy borracho en la noche de mujeres, y todos se aseguraban de encontrar un camino seguro a casa si aún se sentían demasiado mareados para conducir al final de la noche. Ellas siempre pasaron un momento muy divertido juntas cuando se liberaban de sus trabajos exigentes. Sandra tomó unas copas y decidió que era hora de tomar un taxi a casa.

A la mañana siguiente, Sandra notó algo de dolor en su abdomen, pero ella asumió que solo eran calambres e intentó ignorarlo. No sentía resaca, pero ciertamente no se sentía bien. Alrededor de la hora del almuerzo, el dolor no había disminuido en absoluto, por lo que Sandra decidió tomar un descanso para almorzar en la sala de urgencias. “Algo no está bien”, pensó para sí misma.

Cuando el doctor examinó su abdomen, un dolor insoportable irradió su cuerpo. “Déjame hacer algunas pruebas”, dijo el médico con confianza. “Probablemente no sea nada.” No fue nada. El hígado de Sandra estaba inflamado y lleno de cicatrices. “¿Cómo pasó esto? ¿No tengo problemas con la bebida!”, exclamó Sandra. El médico explicó que las mujeres son más susceptibles al alcohol que los hombres, y aunque Sandra nunca bebió en exceso en una sola sesión, su constante consumo de alcohol a lo largo del tiempo dañó su hígado a niveles peligrosos.

