



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Charlas

sobre cajas de
herramientas

¿Beber alcohol es parte de un estilo de vida saludable?

Si disfrutas beber una copa de vino, una cerveza o un coctel de vez en cuando, ten en cuenta la moderación para proteger tu salud. Un consumo moderado de alcohol representa un promedio de una a dos bebidas al día en los hombres y una bebida al día para las mujeres. Los diferentes tipos de cerveza, vino y licor tienen diferentes cantidades de alcohol. Pero en general, una bebida es una cerveza común de 12 onzas, 5 onzas de vino o 1,5 onzas de bebidas alcohólicas de 80 grados, como bourbon, vodka o gin.

¿Cómo afecta el consumo de alcohol a la salud?

Beber demasiado alcohol aumenta el riesgo de sufrir muchos problemas de salud, como la presión arterial alta, la obesidad, el ataque o derrame cerebral, el cáncer de mama, la enfermedad hepática, la depresión, el suicidio, los accidentes, el abuso de alcohol y el alcoholismo. Esto es lo que nos dice la ciencia sobre los efectos del alcohol en el cuerpo.

- Beber demasiado alcohol puede aumentar los niveles de algunas grasas en la sangre, conocidas como triglicéridos. Se ha asociado un alto nivel de triglicéridos con la acumulación de grasa en las paredes arteriales, a su vez, lo que aumenta el riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral.
- El consumo excesivo de alcohol también puede envejecer de manera prematura las arterias con el paso del tiempo, especialmente en los hombres, en comparación con los bebedores moderados.
- Todas las calorías adicionales del consumo de alcohol pueden provocar obesidad y un mayor riesgo de desarrollar diabetes.

¿Sabías que...?

Muchos creen que el vino tinto es saludable y que tomarse un vaso de vino al día puede ser bueno para el corazón. SIN EMBARGO, ninguna investigación ha demostrado un vínculo de causa y efecto entre el consumo de alcohol y una mejor salud cardíaca. Los componentes del vino tinto, como los flavonoides y otros antioxidantes, pueden reducir potencialmente el riesgo de cardiopatías, pero también se pueden encontrar en otros alimentos como las uvas o los arándanos.

Preguntas más frecuentes:

¿El alcohol tiene muchas calorías?

Por lo general, una cerveza o una copa de vino tiene alrededor de 100 a 150 calorías. Un coctel puede variar de 100 a 500 calorías según los ingredientes.

¿Puedo beber alcohol si tomo aspirina?

Las personas que toman aspirina regularmente corren el riesgo de sufrir problemas estomacales y el alcohol puede aumentar estos riesgos. Consulta con tu médico a fin de saber si es seguro para ti.

Preguntas de debate:

- ¿Qué cambios sientes en tu cuerpo después de consumir alcohol?