PCSS Medications for Alcohol Use Disorder — Sistema de Apoyo Clinico para Provedores

Datos sobre el alcohol: Tamaños de bebidas estándar y pautas

Datos sobre el alcohol: Tamaños de bebidas estándar y pautas

Entender cuánto estás bebiendo es un paso importante hacia la toma de decisiones más saludables y seguras. Este recurso explica qué es una bebida estándar, describe pautas de menor riesgo y consumo y te ayuda a reconocer tus patrones de uso de alcohol.

También destaca los posibles riesgos para la salud y las consecuencias del consumo de alcohol, para que puedas tomar decisiones informadas.

¿Por qué usar tamaños de bebida estándar?

Usar tamaños de bebidas estándar para calcular tu consumo de alcohol puede ayudarte a entender mejor tus patrones de consumo y riesgos.

Los tamaños de porciones reales y el contenido de alcohol pueden variar según la marca y el tipo de alcohol, por lo que los tamaños de bebida estándar son una guía útil para seguir pautas de consumo más seguras.

Por ejemplo, el contenido de alcohol por volumen (ABV) de la cerveza puede variar desde menos del 0,5% en versiones sin alcohol hasta niveles muy altos de 10–14% o más.

Puedes usar tamaños de bebida estándar para estimar cuántas bebidas has tomado. Por ejemplo, una cerveza de 12 onzas con 10% ABV cuenta como dos bebidas estándar.

Además, los tamaños de las copas pueden variar mucho, especialmente con las copas de vino. Estimar la cantidad a ojo a menudo no es preciso, por lo que usar una taza o aparato medidor puede ayudarte a rastrear cuántos tamaños de bebida estándar estás bebiendo realmente.

PCSS Medications for Alcohol Use Disorder — Sistema de Apoyo Clinico para Provedores

Datos sobre el alcohol: Tamaños de bebidas estándar y pautas

¿Qué es una "bebida estándar"?

En EE. UU., una bebida estándar se define como aquella que contiene 0.6 oz (14 g) de alcohol puro, lo que equivale aproximadamente a 1.2 cucharadas.

A continuación se presentan pautas para calcular las bebidas estándar. Aunque las bebidas que se muestran a continuación son de diferentes tamaños, cada una contiene aproximadamente la misma cantidad de alcohol y cuenta como una bebida estándar en EE. UU.[1,2]

Cerveza o vino frío	Licor de malta (como hard seltzer)	Vino	Bebidas destiladas (por ejemplo, ginebra, ron, tequila, vodka, whisky, etc.) Cóctel o trago cort
			
12 oz, ~5% ABV	8-9 oz, ~7% ABV	5 oz, ~12% ABV	1.5 oz, ~40% ABV
1 bebida estándar	**1.5 bebida estándar**	**1 bebida estándar**	**1 o más *bebidas estándar** **Nota: Dependiendo de la receta y el tipo de bebida*

¿Qué es el consumo de bajo riesgo?

En general, consumir menos alcohol es mejor para su salud. Sin embargo, si decide beber, a continuación se presentan las pautas para el consumo de bajo riesgo[3]:

Consumo de bajo riesgo*:	
Mujeres	No más de 1 bebida/día
Hombres	No más de 2 bebidas/día

**Estas pautas se basan en las Guías Alimentarias para los Estadounidenses 2020-2025 del Departamento de Agricultura y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. y se aplican a adultos de 18 a 64 años*

PCSS Medications for Alcohol Use Disorder — Sistema de Apoyo Clinico para Provedores

Datos sobre el alcohol: Tamaños de bebidas estándar y pautas

¿Cuándo es un buen momento para evitar el alcohol?

Algunas personas no deben beber alcohol en absoluto.

Lo más seguro es evitar por completo el alcohol si usted[4]:

- Está tomando medicamentos que interactúan con el alcohol.
- Está gestionando una condición médica que puede verse empeorada por beber (p. ej., enfermedad hepática como cirrosis, insuficiencia cardíaca).
- Tiene menos de 21 años.
- Está recuperándose de un trastorno por consumo de alcohol (AUD) o no puede controlar la cantidad que bebe.
- Está embarazada o podría estarlo.
- Está conduciendo, usando maquinaria o realizando tareas que requieren habilidad, coordinación y alerta (especialmente en adultos mayores).

¿Qué es el consumo de alcohol poco saludable?

El consumo de alcohol poco saludable incluye beber en exceso, el consumo intensivo y beber con alta intensidad. Cuanto más beba, especialmente con el tiempo, mayor será su riesgo de experimentar daños mentales y físicos relacionados con el consumo de alcohol.[4]

	Abuso de bebida/ Beber en exceso	Consumo excesivo	Consumo de alta intensidad
	Patrón de consumo de una gran cantidad de alcohol alta cantidad de alcohol en un corto periodo de tiempo.	*Patrón de consumir una alta cantidad de alcohol regularmente.*	*Consumo de dos o más veces del umbral específico por sexo asignado para el consumo excesivo.*
Mujeres	4+ bebidas en 2 horas	4+ bebidas en cualquier día/ 8+ bebidas por semana	8+ bebidas por día
Hombres	5+ bebidas en 2 horas	5+ bebidas en cualquier día/15+ bebidas por semana	10+ bebidas por día

PCSS Medications for Alcohol Use Disorder — Sistema de Apoyo Clinico para Provedores

Datos sobre el alcohol: Tamaños de bebidas estándar y pautas

¿Cuáles son los daños del consumo de alcohol poco saludable?

Existe una amplia gama de consecuencias a corto y largo plazo asociadas con un consumo de alcohol poco saludable. Para algunas personas, cualquier cantidad de bebida podría ser potencialmente perjudicial.

Algunos de los daños comunes incluyen:

Problemas de salud: El consumo de alcohol está asociado con muchos problemas de salud y puede empeorar ciertas enfermedades crónicas. Específicamente, el alcohol puede provocar enfermedades hepáticas, problemas cardíacos, depresión y cáncer (p. ej., de mama, hígado, colon). Además, las personas que abusan del alcohol también pueden tener dificultad para manejar condiciones como la diabetes, la presión arterial alta, dolor y trastornos del sueño.

Lesiones y muerte: El consumo de alcohol se asocia con un mayor riesgo de accidentes y lesiones como ahogamientos, caídas, accidentes de tráfico, agresiones y suicidio.

Comportamiento sexual inseguro: El consumo de alcohol puede disminuir las inhibiciones, aumentando la probabilidad de involucrarse en conductas de mayor riesgo, como actividad sexual insegura. Esto puede provocar infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados.

Pérdidas de memoria relacionadas con el alcohol: beber puede causar lagunas de memoria, o "borracheras".

Defectos congénitos: la exposición prenatal al alcohol puede provocar daño cerebral y otros problemas de salud graves en los bebés.

Problemas de relaciones, legales y financieros: El uso frecuente de alcohol puede provocar problemas de relación y también puede dar lugar a consecuencias legales, financieras y profesionales graves, como órdenes de conducir bajo la influencia, pérdida de la licencia de conducir, multas crecientes o incluso pérdida de empleo.

Trastorno por uso de alcohol (TUA): El mal uso del alcohol puede llevar a TUA, donde una persona lucha por controlar su consumo a pesar de las consecuencias negativas. El TUA puede ser leve, moderado o grave. Los tratamientos conductuales y farmacológicos son efectivos y están disponibles.[4]

Si le preocupa su consumo de alcohol, hable con su proveedor de atención médica. Su proveedor puede revisar sus síntomas, discutir su patrón de consumo y ayudarle a decidir el mejor plan de acción. La ayuda está disponible: explore grupos de recuperación en su área y el Localizador de Tratamientos de SAMHSA para encontrar opciones de tratamiento que funcionen para usted.

PCSS Sistema de Apoyo Clinico para Provedores
Medications for Alcohol Use Disorder

Datos sobre el alcohol: Tamaños de bebidas estándar y pautas

Declaración de financiación

El financiamiento para esta iniciativa fue posible gracias al acuerdo cooperativo No. 1H79TI086771-03 de SAMHSA. Las opiniones expresadas en materiales de conferencias escritos o publicaciones y por oradores y moderadores no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos; tampoco la mención de nombres comerciales, prácticas comerciales u organizaciones implica respaldo por parte del Gobierno de EE.UU.

Referencias

1. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). What is a standard drink? Publicado en diciembre de 2021. Consultado el 14 de octubre de 2025. https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/what-standard-drink.
2. NIAAA. How many drinks are in common containers? Rethinking Drinking. Publicado en diciembre 2021. Consultado el 14 de octubre de 2025. https://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/how-much-too-much/how-many-drinks-are-common-containers.
3. U.S. Department of Agriculture (USDA) and U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th ed.; 2020. Consultado el 14 de octubre de 2025. https://web.archive.org/web/20251125011233/https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2021-03/Dietary_Guidelines_for_Americans-2020-2025.pdf
4. NIAAA. Understanding alcohol drinking patterns. Actualizado en febrero de 2025. Consultado el 14 de octubre de 2025. https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohol-drinking-patterns.