PCSS Medications for Alcohol Use Disorder — Sistema de Apoyo Clínico para Proveedores

Estrategias para reducir los riesgos y daños por el consumo de alcohol

¿Qué es el consumo no saludable de alcohol?

En general, entre menos alcohol tomes, mejor para tu salud. Si decides beber, es importante saber qué se considera consumo de menor riesgo y qué patrones se consideran no saludables.

El consumo no saludable de alcohol incluye beber en exceso en una sola ocasión, consumo elevado y consumo de alta intensidad; todo esto aumenta el riesgo de problemas graves de salud y seguridad.

A continuación se presentan pautas que comparan el consumo de menor riesgo con patrones de consumo no saludable.[1]

	Guía de consumo de menor riesgo*	Consumo de alcohol no saludable
Mujeres	No más de 1 bebida al día	4+ bebidas al día u 8+ por semana
Hombres	No más de 2 bebidas al día	5+ bebidas al día o 15+ por semana

**Estas recomendaciones aplican a personas adultas de 18 a 64 años.*

¿Por qué reducir los riesgos del consumo de alcohol?

El consumo de alcohol de riesgo o no saludable, ya sea de vez en cuando o con el tiempo, puede afectar tu cuerpo y tu mente, aumentar el riesgo de lesiones y enfermedades crónicas, llevar a un trastorno por consumo de alcohol y causar problemas económicos, legales y sociales.[1]

La buena noticia es que tomar medidas para beber menos y reducir los riesgos asociados al consumo de alcohol puede marcar una gran diferencia.[2]

Reducir el consumo de alcohol puede ayudarte a:



Sentirte mejor y **mantenerte más saludable**



Reducir tu riesgo de accidentes y lesiones



Mejorar **tus relaciones** con la familia y amistades



Explorar opciones **sin que sea necesario dejar de beber por completo**



Apoyar tus **metas y decisiones personales**

Estrategias para reducir los riesgos y daños del consumo de alcohol

PCSS Medications for Alcohol Use Disorder — Sistema de Apoyo Clínico para Proveedores

Estrategias prácticas para disminuir los riesgos relacionados con el alcohol

Pregúntate: ***"¿Qué cambios podrían ayudarme a sentirme más saludable o con mayor control al tomar alcohol?"***

Aquí tienes algunas ideas:

1. Come e hidrátate

- Toma un vaso de agua entre bebidas para mantenerte hidratado(a).
- Come antes y mientras bebes para que el alcohol se absorba más lento.
- Mantén una alimentación equilibrada con vitaminas como la tiamina (presente en granos integrales, frijoles, nueces, carne de cerdo y cereales fortificados).

---

2. Reduce el consumo de alcohol

- Alterna bebidas con alcohol con opciones sin alcohol.
- Elige bebidas con menor graduación alcohólica—mejor cerveza o vino en lugar de licores.
- Agrégales hielo o rebaja las bebidas con agua o mezcladores.
- Planea días sin alcohol o días en los que tomes menos.
  - *(Si bebes en exceso, primero consulta a un profesional de la salud—dejar el alcohol de golpe puede provocar síndrome de abstinencia, lo que puede poner en riesgo la vida.)*
- Ponte límites (p. ej., una bebida cada dos horas).
- Lleva un registro de tus bebidas con una aplicación, un diario o métodos sencillos como contar tapas de botella o servilletas de cóctel.

---

3. Mantente a salvo

- Evita tomar a solas, así habrá alguien que pueda ayudarte si bebes demasiado.
- Planea actividades sociales que no incluyan alcohol, como eventos y grupos sin beber.
- Pídele a una amistad que te ayude a llevar el control de cuántas bebidas tomas.
- Nunca manejes después de tomar: deja las llaves en casa, usa un conductor designado o pide un viaje por app.
- Evita mezclar alcohol con otras drogas y medicamentos.[3]

Explora el sitio web "Repensando el Consumo de Alcohol" de NIAAA y accede a herramientas prácticas para ayudarte a registrar tu consumo, ponerte metas y conocer más estrategias para reducir los riesgos relacionados con el alcohol.

Estrategias para reducir los riesgos y daños por el consumo de alcohol

Habla con tu profesional de la salud

Si te preocupa tu forma de beber o estás pensando en hacer un cambio, un profesional de la salud puede compartirte estrategias que se ajusten a tus metas.

Aquí tienes algunas preguntas que puedes hacer

- ¿De qué manera el alcohol podría estar afectando mi salud?
- ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?
- ¿Qué recursos recomiendas para ayudarme a reducir los riesgos asociados con el consumo de
- alcohol? ¿Qué grupos de apoyo u opciones de asesoramiento hay cerca de mí?
- ¿Qué cantidad de alcohol se considera más segura para alguien como yo?
- ¿Qué señales debo vigilar que indiquen que necesito ayuda de inmediato?
- ¿Qué medidas puedo tomar para prevenir la abstinencia de alcohol si reduzco mi consumo?
- ¿Cómo puedo fijarme metas realistas para reducir mi consumo de alcohol?
- ¿Qué debo hacer si tomo más de lo que tenía planeado?

Cuándo buscar ayuda de inmediato

Llama de inmediato a tu profesional de la salud si presentas:

- Temblor o sudoración cuando no estás tomando
- Dificultad para dormir sin alcohol
- Dificultad para controlar cuánto bebes

Comunícate con los servicios de emergencia si presentas una convulsión o si los síntomas al no beber—como ansiedad, temblores y/o sudoración—se vuelven intensos.

En resumen

Los pequeños pasos pueden marcar una gran diferencia. Habla con tu profesional de la salud sobre lo que funciona mejor para ti para reducir tu consumo de alcohol y tus riesgos. La ayuda está disponible - explora **grupos de recuperación** en tu área y el **Localizador de Tratamientos de SAMHSA** para encontrar opciones de tratamiento que funcionen para ti.

Declaración de financiamiento

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.

PCSS Medications for Alcohol Use Disorder — Sistema de Apoyo Clínico para Proveedores

Estrategias para reducir los riesgos y daños por el consumo de alcohol

Referencias

1. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). Understading 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**
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Drinking less matters. Actualizado el 14 de enero de 2025. Consultado el 26 de noviembre de 2025. **https://www.cdc.gov/drink-less-be-your-best/drinking-less-matters/index.html**
3. CDC. Lower alcohol-related harms. Actualizado el 14 de enero de 2025. Consultado el 26 de noviembre de 2025. **https://www.cdc.gov/alcohol/about-alcohol-use/lower-alcohol-related-harms.html**