PCSS Medications for Alcohol Use Disorder — Providers Clinical Support System

# Comprendiendo la Tolerancia al Alcohol

## Qué es la tolerancia al alcohol?

**La tolerancia al alcohol ocurre cuando su cuerpo se acostumbra a esta sustancia a lo largo del tiempo.** El mismo número de bebidas ya no produce el mismo efecto, por lo que puede ser que usted necesite beber más para sentirse ebrio. Esto puede parecer inofensivo, pero en realidad aumenta los riesgos para su salud y seguridad.[1,2]

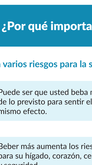
La tolerancia al alcohol se desarrolla de tres maneras:

### 1 Tolerancia metabólica



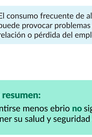
**Su hígado mejora su capacidad para descomponer el alcohol debido a la exposición repetida.**
Esto hace que el alcohol se elimine de su torrente sanguíneo más rápido. Como resultado, los efectos del alcohol pueden sentirse menos intensos.

### 2 Tolerancia funcional (cerebral)



**Su cerebro se adapta a los efectos calmantes y sedantes del alcohol.**
Puede ser que parezca coordinado y sobrio por fuera, pero su concentración de alcohol en sangre (BAC, según sus siglas en inglés) puede seguir siendo igual de alta.

### 3 Tolerancia medioambiental



**Su entorno juega un papel.**
Beber en un lugar familiar (su bar habitual, su casa) puede hacerle sentir menos ebrio, mientras que beber en un sitio nuevo puede hacer que la misma cantidad de alcohol se sienta más fuerte.[2]

## ¿Por qué importa la tolerancia al alcohol?

**Existen varios riesgos para la salud y la seguridad debido al aumento de la tolerancia al alcohol.[2,3]:**

- Puede ser que usted beba más de lo previsto para sentir el mismo efecto.
- Beber más aumenta los riesgos para su hígado, corazón, cerebro y seguridad.
- El consumo frecuente de alcohol puede provocar problemas de relación o pérdida del empleo.



- Su tiempo de reacción, juicio y coordinación siguen afectados. Esto lo pone en riesgo de hacerse daño a sí mismo o a otros, incluso si usted se siente "bien".
- Es posible que no se dé cuenta de su nivel de intoxicación. Esto puede acarrear graves consecuencias legales, financieras y profesionales, como manejo bajo la influencia (DUI) o la retirada de su licencia de conducir.[4]

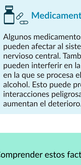
**En resumen:**
Sentirse menos ebrio no significa que usted esté menos afectado. Una alta tolerancia puede, de hecho, poner su salud y seguridad en mayor riesgo.

Conozca más sobre los riesgos a corto y largo plazo del consumo poco saludable de alcohol con la hoja informativa de PCSS-MAUD sobre las medidas estándar de bebidas alcohólicas y las pautas de consumo.

## ¿Cuál es la diferencia entre tolerancia, dependencia física y trastorno por consumo de alcohol?

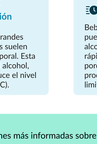
**La tolerancia al alcohol es una importante señal de advertencia, pero no es lo mismo que una adicción:**

### Tolerancia



La misma cantidad de alcohol causa menos efectos perceptibles, lo que lleva a que una persona necesite más alcohol para sentirse ebria.

### Dependencia física



El cuerpo se adapta a depender del alcohol y puede experimentar síntomas de abstinencia* cuando no se bebe.

### Trastorno por Consumo de Alcohol (AUD, según sus siglas en inglés)



La ingesta frecuente y/o intensa de alcohol puede causar AUD, que es cuando a una persona se le dificulta controlar su consumo a pesar de las consecuencias negativas. Este trastorno puede ser leve, moderado o grave. La tolerancia y la abstinencia son dos indicadores principales de que alguien puede estar desarrollando o ya tener AUD.[4,5]

*La abstinencia alcohólica ocurre cuando una persona que consume en exceso deja de beber o reduce el alcohol de forma repentina. Los síntomas pueden ser leves (sudoración, ansiedad, dolor de cabeza) hasta severos

## ¿Cuál es la relación entre concentración de alcohol en sangre y tolerancia al alcohol?

La Concentración de Alcohol en Sangre (BAC, según sus siglas en inglés) mide el porcentaje de alcohol en su torrente sanguíneo. Es la media estándar de embriaguez. Alguien con una alta tolerancia puede sentirse menos ebrio con un determinado BAC, pero su nivel real de deterioro (y de riesgo de daño) es igual de alto.[4]

Factores que afectan al BAC individual y a la tolerancia al alcohol:[6,7]

**Función hepática**
Cuando la función hepática se ve afectada, el alcohol puede permanecer más tiempo en el torrente sanguíneo, lo que conduce a un BAC más alto y efectos más duraderos.

**Historia familiar de AUD**
Un historial familiar de AUD aumenta el riesgo genético de una persona de desarrollar tolerancia, patrones de consumo de alto riesgo y problemas de salud relacionados con el alcohol.

**Medicamentos**
Algunos medicamentos pueden afectar al sistema nervioso central. También pueden interferir en la manera en la que se procesa el alcohol. Esto puede provocar interacciones peligrosas que aumentan el deterioro.

**Tamaño y composición corporal**
Las personas más grandes o con más músculos suelen tener más agua corporal. Esta agua extra diluye el alcohol, lo que a su vez reduce el nivel de alcoholemia (BAC).

**Velocidad de consumo**
Beber alcohol rápidamente puede hacer que su nivel de alcohol (BAC) suba rápidamente. Esto ocurre porque el hígado sólo puede procesar una cantidad limitada de alcohol a la vez.

Comprender estos factores puede ayudarle a tomar decisiones más informadas sobre el consumo de alcohol.

## ¿Se puede reducir la tolerancia al alcohol?

**Sí.** Incluso una breve pausa del alcohol puede empezar a reducir su tolerancia. **Revertir completamente la tolerancia funcional (cerebral) requiere abstinencia total**, ya que incluso pequeñas cantidades de alcohol mantienen el estado adaptado del cerebro.[8]

**Importante:**
Cuando la tolerancia disminuye, volver a los antiguos niveles de consumo puede aumentar el riesgo:

- Desmayos
- Accidentes
- Lesiones
- Intoxicación alcohólica

Consulte la guía de PCSS-MAUD sobre estrategias para reducir los riesgos asociados al consumo de alcohol y aprenda más sobre cómo reducir su consumo y disminuir los riesgos relacionados con el uso de alcohol.

## ¿Qué puede hacer?

- Reduzca cuánto y con qué frecuencia bebe.
- Haga un seguimiento de sus hábitos de consumo para identificar cambios.
- Evite mezclar alcohol con medicamentos u otras sustancias.
- Hable con un profesional de la salud sobre sus preocupaciones. Este proveedor de atención sanitaria puede revisar sus síntomas, discutir su patrón de consumo y ayudarle a decidir cuál es el mejor camino a seguir.
- Busque apoyo. Si usted o alguien que conoce busca ayuda, FindTreatment.gov puede ayudarle a encontrar un proveedor de tratamiento en su zona.
  - Obtenga más información sobre las opciones de tratamiento para el trastorno por consumo de alcohol (AUD) o el consumo de alcohol de riesgo con estos recursos:
    - Recursos de Grupos de Recuperación
    - ¿Debería Empezar a Tomar una Medicación Para Ayudarme Con el Consumo de Alcohol?

## Puntos clave

- La tolerancia puede reducirse disminuyendo o eliminando por completo el consumo de alcohol.
- Sentirse menos ebrio no significa estar menos afectado.
- Una mayor tolerancia suele conducir a un aumento del consumo de alcohol y a mayores riesgos para la salud y la seguridad.
- La tolerancia y la abstinencia pueden ser señales de advertencia del trastorno por consumo de alcohol.
- La tolerancia puede reducirse disminuyendo o eliminando por completo el consumo de alcohol.
- Hay opciones de ayuda y tratamiento disponibles y eficaces. Si le preocupa su consumo de alcohol, hable con su profesional sanitario.

## Referencias


1. Pietrzykowski AZ, Treistman SN. The molecular basis of tolerance. *Alcohol Res Health*. 2008;31(4):298-309.
2. Understanding Alcohol Tolerance Center for Wellness and Health Promotion. Center for Wellness and Health Promotion. Accessed July 22, 2026. https://wellness.huhs.harvard.edu/understanding-alcohol-tolerance.
3. Elvig SK, McGinn MA, Smith C, Arends MA, Koob GF, Vendruscolo LF. Tolerance to alcohol: A critical yet understudied factor in alcohol addiction. *Pharmacol Biochem Behav*. 2021;204:173155. doi:10.1016/j.pbb.2021.173155
4. Ashraf A. Alcohol Dependence. Accessed July 22, 2026. https://www.drugrehab.com/addiction/alcohol/alcoholism/dependence/.
5. Jones AW. Alcohol: acute and chronic use and postmortem findings. In: Payne-James J, Byard RW, eds. *Encyclopedia of Forensic and Legal Medicine*. 2nd ed. Elsevier; 2016:84-107. doi:10.1016/B978-0-12-800034-2.00013-6
6. Soyka M. Alcohol-related disorders. In: Smelser NJ, Baltes PB, eds. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. Pergamon; 2001:359-365. doi:10.1016/B0-08-043076-7/03744-X
7. Understanding alcohol use disorder. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Updated January 2025. Accessed July 22, 2026. https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/understanding-alcohol-use-disorder.
8. Talcherkar A. How fast do you lose tolerance to alcohol when you stop drinking?. Addiction Resource. Updated April 8, 2026. Accessed July 22, 2026. https://www.addictionresource.net/drug-alcohol-tolerance/alcohol/losing-tolerance/.



*Funding for this initiative was made possible by cooperative agreement number 1H79TI085771-01 from SAMHSA. The views expressed in written conference materials or publications and by speakers and moderators do not necessarily reflect the official policies of the Department of Health and Human Services; nor does mention of trade names, commercial practices, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.*