



Más maduro y más sabio:
CÓMO BEBER EN FORMA
MÁS SEGURA *con la edad*



Para pedir este folleto en inglés,
llame al 1-800-952-6637
(TTY: 617-536-5872) o visite
www.maclearringhouse.com



SA1052

05/09



¿Bebe alcohol? ¿Aunque sea sólo un trago de vez en cuando?

- ☐ ¿Tiene más de 50 años?
- ☐ ¿Toma alguna vez medicamentos recetados?
- ☐ ¿Toma a veces medicamentos de venta sin receta médica, como aspirina o remedios para el dolor?
- ☐ ¿Le gustaría dormir mejor?



Si contestó que sí a cualquiera de estas preguntas, ¡entonces esta guía es para usted!

Aquí encontrará información para ayudarle a conocer su cuerpo y sus límites en lo que respecta al alcohol. Tomando las precauciones debidas, muchas personas pueden beber en forma más segura. Esta guía le ayudará a pensar qué es lo mejor para usted.

Si tiene antecedentes de abuso de alcohol o drogas, o cree que podría tener un problema, no beber nada de alcohol es la alternativa más segura. Pregunte a su proveedor de servicios de salud qué es lo más conveniente para usted.

¿Qué relación hay entre la edad y el consumo de alcohol?

Cada vez que usted traga un bocado de un sándwich o toma un sorbo de café, su cuerpo trabaja duro para procesar lo que ha ingerido. El proceso por el cual el cuerpo obtiene la energía que necesita de los alimentos se llama metabolismo.

A medida que envejecemos, nuestro metabolismo se vuelve más lento. Por eso nos cuesta digerir la comida con la misma rapidez que antes. Y el alcohol permanece en nuestro cuerpo más tiempo y en mayor cantidad.

Las mujeres mayores tienen que tener un cuidado especial. Sus cuerpos son menos capaces de digerir el alcohol. El alcohol afecta a las mujeres más rápido que a los hombres.

Entender cómo cambia su cuerpo con la edad puede ayudarle a decidir qué es lo que más le conviene.



El metabolismo es una serie de reacciones que ocurren en el cuerpo. Convierte lo que comemos en la energía necesaria para todo lo que hacemos.

¿Cómo puede afectarme el alcohol con el paso de los años?

El alcohol puede afectarle la mente y el cuerpo a medida que usted envejece. ¿Ha tenido cualquiera de las siguientes sensaciones después de beber alcohol?

- Pérdida del equilibrio
- Estar menos alerta
- Reaccionar más lentamente
- Visión borrosa

Estos síntomas pueden causar caídas, lesiones, choques y otros tipos de accidentes.

Si ha tenido cualquiera de estos síntomas después de beber alcohol, hable con su proveedor de servicios de salud.

Es sólo un trago, ¿qué puede hacerme?

El alcohol, aun en cantidades pequeñas, puede ser dañino para su salud. Se ha demostrado que hay una relación entre el alcohol y muchas enfermedades y tipos de cáncer, por ejemplo, de seno, estómago e hígado.

El alcohol puede hacer que ciertas enfermedades crónicas como la diabetes o la presión alta sean más difíciles de controlar. Además, puede interferir con sus medicamentos.



Un trago es:

- 1 lata (12 onzas) de cerveza
- 1 medida (1,5 onzas) de una bebida alcohólica fuerte
- 1 vaso (5 onzas) de vino
- 1 vaso pequeño (4 onzas) de jerez, licor o ciertos aperitivos

¿Puedo beber alcohol si estoy tomando medicamentos?

El alcohol y los medicamentos pueden mezclarse en el cuerpo y causar efectos secundarios malos (interacciones). Estas reacciones pueden causar enfermedades, lesiones e incluso la muerte.

Una de cada cuatro visitas a salas de emergencia está relacionada con interacciones entre el alcohol y medicamentos.* Hay más de 100 medicamentos que reaccionan con el alcohol y causan efectos secundarios malos.

¿Cuáles de los siguientes medicamentos comunes de venta sin receta médica toma usted?

- ☐ **Acetaminofén**
(remedios para el dolor como Tylenol®)
- ☐ **Antiácidos** (para la acidez estomacal)
- ☐ **Aspirina y medicamentos antiinflamatorios no esteroideos**
(NSAIDS, por sus siglas en inglés: por ejemplo, ibuprofén, Advil® o Aleve®)
- ☐ **Medicamentos para los resfriados, las alergias y la tos**
- ☐ **Suplementos a base de hierbas y nutricionales**
- ☐ **Laxantes**
- ☐ **Pastillas o remedios para dormir**
- ☐ **Vitaminas y minerales**



Los medicamentos que se venden sin receta médica también pueden causar efectos secundarios no deseados si se mezclan con el alcohol. Esto incluye muchos de los remedios que usted puede comprar sin receta.

Si toma cualquier medicamento de venta sin receta médica, pregunte a su farmacéutico o proveedor de servicios de salud cómo interactúa con el alcohol.



¿Alguna vez se preguntó si había tenido una interacción entre su medicación y el alcohol?

Marque a continuación cualquier síntoma que haya tenido:

- | | |
|--|---|
| ☐ Dificultad con la memoria después de tomar un trago o un medicamento | ☐ Cambios en el estado de ánimo (tristeza, depresión) |
| ☐ Pérdida de la coordinación (tambalearse, caídas frecuentes) | ☐ Dolor inexplicado |
| ☐ Cambios en los hábitos de dormir | ☐ Cambios en los hábitos de comer |
| ☐ Moretones inexplicados | ☐ Dificultad para terminar las oraciones |
| | ☐ Dificultad para concentrarse |
| | ☐ Otras reacciones preocupantes |

Si marcó cualquiera de los síntomas anteriores, tal vez haya tenido una interacción entre su medicación y el alcohol. Dígale a su proveedor de servicios de salud lo que le está ocurriendo.

¿Puedo beber alcohol si estoy tomando medicamentos?

Usted nunca debe beber alcohol si está tomando cualquiera de los siguientes medicamentos:

- ☐ Medicamentos para prevenir la **coagulación de la sangre** (Coumadin®, Warfarin® u otros anticoagulantes)
- ☐ Medicamentos para tratar la **depresión** (antidepresivos)
- ☐ Medicamentos para tratar **alergias** y otras enfermedades (antihistamínicos)
- ☐ Medicamentos para reducir la **ansiedad** y el **estrés** (barbitúricos y benzodiazepinas)
- ☐ Medicamentos para tratar problemas del **corazón** y la **presión alta** (medicamentos cardiovasculares)
- ☐ Medicamentos para tratar la **diabetes** y la **prediabetes** (insulina o medicamentos para bajar el nivel de azúcar en la sangre)
- ☐ Medicamentos para tratar las **dificultades para dormir** (sedantes e hipnóticos)

Si marcó cualquiera de las casillas anteriores, consulte con su proveedor de servicios de salud qué es lo más conveniente para usted.

Hay otros medicamentos que no están en esta lista que también pueden interactuar con el alcohol. Lea siempre las instrucciones que aparecen en la etiqueta del medicamento y consulte con su proveedor de servicios de salud.

¿Beber antes de acostarse? ¡No si desea dormir!

Muchas personas creen que el alcohol sirve para relajarse después de un día difícil.

Otros piensan que les ayudará a dormir. Pero la realidad es que tomar un trago antes de acostarse —o incluso hasta seis horas antes— puede hacer que usted duerma menos profundamente.

Aunque el alcohol tal vez le ayude a dormirse más rápidamente, puede mantenerlo desvelado durante la segunda mitad de la noche. **Dormir mal puede:**

- Afectar su memoria
- Afectar su estado de ánimo
- Hacer que a su cuerpo le resulte más difícil combatir las enfermedades

El alcohol también puede empeorar muchos problemas al dormir. Beber alcohol, aun en cantidades pequeñas, empeora problemas como los ronquidos, la apnea del sueño y el síndrome de las piernas inquietas.

¿Hay algún caso en que el alcohol sea bueno para mí?

¿Alguna vez oyó decir que beber podría ser bueno para usted? Éste es un tema complejo. Consulte con su médico qué es lo más conveniente en su caso.

¡Esto no significa que usted deba comenzar a beber si no lo hace actualmente! El alcohol puede ser peligroso para muchas personas.



Y hablando de acostarse...

(El sueño no es lo único que el alcohol puede afectar en la cama.)

- El alcohol, aun en pequeñas cantidades, puede hacer que al hombre le cueste mantener una erección.
- El alcohol disminuye el deseo sexual tanto en el hombre como la mujer.
- En ambos sexos disminuye la sensación, lo cual puede dificultar el alcance del orgasmo.

Como el cuerpo de cada persona reacciona en forma diferente al alcohol, es importante que usted hable con su proveedor de servicios de salud sobre las ventajas y desventajas de beber. Esto le ayudará a decidir qué es lo que más le conviene.

Consejos útiles para beber menos:

- Coma antes de beber y mientras bebe para que el alcohol tarde más en llegar a su sangre.
- Antes de beber alcohol, tome un vaso de agua. El alcohol hace que su cuerpo pierda agua y esto puede hacerle sentir todavía más sed.
- Por cada trago de alcohol que beba, tome una bebida no alcohólica como un refresco, jugo o agua. Esto le dará más tiempo a su cuerpo para que procese el alcohol.
- Tome un trago a la vez, no deje que otras personas le sigan llenando la copa.
- Diluya los tragos con agua, hielo, agua con gas o jugo.
- Beba cócteles “vírgenes”, usando bebidas sin alcohol.
- Beba lentamente, tome sorbos. Entre sorbo y sorbo pruebe dejar el vaso o hacer alguna actividad, como bailar.



¡Conocer su cuerpo y sus límites le ayudará a mantenerse saludable y a seguir haciendo lo que más disfruta!

Más información

Si tiene preguntas, inquietudes o desea más información sobre tratamientos para el abuso de alcohol u otras drogas, llame a la línea telefónica gratuita de educación e información sobre el abuso de sustancias de Massachusetts al **1-800-327-5050** o visite **<http://www.helpline-online.com>**. Puede haber servicios disponibles para personas sin seguro.

Las personas mayores de 65 años pueden obtener información sobre cómo tomar alcohol en forma más segura mientras toman medicación pidiendo *“Edad avanzada saludable: medicamentos y alcohol”* a Massachusetts Health Promotion Clearinghouse. Visite **www.maclearinghouse.com** o llame al **1-800-952-6637**.

Para recibir información gratuita sobre salud y servicios humanos y referidos, llame al **2-1-1** o visite **www.mass211.org**.

El teléfono TTY para todos los recursos mencionados anteriormente es **617-536-5872**.