

Consumo de alcohol en California



Una bebida estándar es:



12 onzas de cerveza
alrededor de 5% de alcohol

8 a 10 onzas de licor de malta
alrededor de 7% de alcohol

5 onzas de vino
alrededor de 12% de alcohol

1.5 onzas de licor destilado
(ginebra, ron, vodka, whisky, etc.)
alrededor de 40% de alcohol

-NIAAA

Efectos sobre la salud del consumo excesivo de alcohol:

EFFECTOS INMEDIATOS SOBRE LA SALUD:

El consumo excesivo de alcohol tiene efectos inmediatos que aumentan el riesgo de padecer muchas afecciones dañinas para la salud, como las siguientes:

- Intoxicación etílica
- Quemaduras, ahogamientos, caídas
- Trastornos del espectro alcohólico fetal, aborto espontáneo, mortinato
- Violencia (homicidio, agresión sexual, suicidio)

EFFECTOS CRÓNICOS SOBRE LA SALUD:

Con el tiempo, el consumo excesivo de alcohol puede provocar enfermedades crónicas y otros problemas graves, entre ellos:

- Trastorno por consumo de alcohol
- Ansiedad y depresión
- Cáncer
- Problemas digestivos
- Cardiopatías
- Hipertensión
- Enfermedades hepáticas
- Apoplejía
- Sistema inmune debilitado

-Consumo excesivo de alcohol | CDC y Beber demasiado alcohol puede perjudicar la salud | CDC

El consumo excesivo de alcohol es:

MUJERES

BEBER EN EXCESO
4 o más copas en una ocasión

BEBER MUCHO
8 o más copas por semana

Cualquier consumo de alcohol por parte de menores de 21 años

Cualquier consumo de alcohol por parte de mujeres embarazadas

HOMBRES

BEBER EN EXCESO
5 o más copas en una ocasión

BEBER MUCHO
15 o más copas por semana



-CDC

Mortalidad relacionada con el consumo excesivo de alcohol En California:

En 2020, el consumo excesivo de alcohol fue responsable de:

18,758 MUERTES

Y

474,905 AÑOS DE VIDA POTENCIAL PERDIDOS*



1

Costos en California en 2010



Abuso de alcohol:
\$35 MIL MILLONES

Consumo de alcohol en exceso:
\$25.8 MIL MILLONES

Consumo de alcohol en menores:
\$3.4 MIL MILLONES

Consumo de alcohol durante el embarazo:
\$729.8 MILLONES

-Sacks et al., 2015

Entre los jóvenes de California:

Una encuesta realizada en 2019 entre alumnos de 9º a 12º curso reveló que en los 30 días anteriores a la encuesta:



MUJERES

- El 24% bebió al menos una copa
- 8% bebió en exceso (más de 4 copas)
- 1% bebió más de 10 copas seguidas
- El 34% obtuvo alcohol de otra persona

HOMBRES

- El 19% bebió al menos una copa
- 6% bebió en exceso (más de 5 copas)
- 2% tomó más de 10 copas seguidas
- El 32% obtuvo alcohol de otra persona

-CDC YRBS Dashboard

Entre los adultos de California en 2020:

1 de cada 2 consumió alcohol en los últimos 30 días

1 de cada 6 bebió en exceso

1 de cada 16 bebió mucho[^]

-CDC BRFSS

¿TIENES CURIOSIDAD POR TUS HÁBITOS DE BEBE?

Realice la autoevaluación confidencial: Revisa tu consumo de alcohol | Alcohol | CDC

¿NECESITA AYUDA?

Si usted o alguien que conoce necesita ayuda con su consumo de alcohol, llame a la línea nacional de atención telefónica confidencial, gratuita y permanente de SAMHSA al 1-800-622-4357

o visita:

[samhsa.gov/ind-help/national-helpline](https://www.samhsa.gov/ind-help/national-helpline)

El BRFSS (Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo del Comportamiento) del CDC define el consumo excesivo de alcohol como la ingesta de más de 7 copas a la semana por parte de mujeres adultas y de más de 14 copas a la semana por parte de hombres adultos.

* Años de vida potencial perdidos es una medida de la muerte prematura

1. Análisis personalizados con CDC ARDI y California Comprehensive Master Death File

Este documento contó con el apoyo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE. UU. como parte de una ayuda financiera concedida por un total de 166,667 dólares y financiada al 100% por los CDC/HHS. El contenido es responsabilidad de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial ni el respaldo de los CDC/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos.

