B♀LETÍN~A...
tu salud, mujer.

FEBRERO 2012

El consumo de alcohol... y la salud de las mujeres

Ayuda:

***Alcoholicos Anónimos:**
787.786.8565

***Unidad de alcoholismo:**
787.763.5305

*** Centro Mujer y Salud**
787.758.2525
Ext. 1368

Centro Mujer y Salud
Edificio Principal,
Oficina A-234
Recinto de Ciencias Médicas
Río Piedras, P.R.
00935
(787) 758-2525
Exts. 1368, 2284
línea directa
fascimil
(787) 753-0090

centro Mujer & Salud
Universidad de Puerto Rico
Recinto de Ciencias Médicas

Consumo de alcohol antes de los 15 años de edad:

Las jóvenes que comienzan antes de 15 años aumentan en un 40 por ciento las probabilidades de abusar del alcohol o de padecer alcoholismo en algún momento de su vida, comparados con aquellas que lo retrasan hasta los 21 años. Entre las razones que las adolescentes ofrecen para consumir alcohol se encuentran: pasar un buen rato, experimentar, relajarse o aliviar las tensiones. La presión de los compañeros de grupo puede fomentar el consumo de alcohol.

Consumo en mujeres jóvenes menores de 21 años :

Consumir alcohol hace a las mujeres jóvenes más vulnerables a los ataques sexuales y a las relaciones sexuales peligrosas y no planificadas. Por lo general, cuando una mujer bebe en exceso, se convierte en una potencial víctima de violencia y abuso sexual.

Consumo entre veinte a treinta años de edad:

Las mujeres jóvenes entre 20 y 30 años son más propensas a consumir bebidas alcohólicas que las mujeres mayores. Aunque las mujeres consumen menos alcohol a medida que envejecen. Las mujeres mayores pueden ser especialmente sensibles al estigma de ser alcohólicas, por lo tanto, dudan de informar sobre sus hábitos, aun si tienen un problema. Ningún factor en particular sugiere si una mujer tendrá problemas con el alcohol, o a qué edad ésta corre mayor riesgo. Sin embargo, hay ciertas experiencias de vida que las ponen a mayor riesgo de desarrollar problemas con el consumo de alcohol.

¿Cómo sabe si tiene un problema?

Responder a las siguientes cuatro preguntas podría ayudarla a descubrir si usted o alguien cercano tiene problemas con la bebida.

1. ¿Alguna vez ha sentido que debería reducir el consumo de alcohol?
2. ¿Le ha molestado ser criticado por la manera en la que consume alcohol?
3. ¿Se ha sentido alguna vez culpable por consumir alcohol?
4. ¿Ha tomado alguna vez alcohol a primera hora de la mañana para calmar los nervios o para deshacerse del malestar de haberse emborrachado?

Responder "sí" a una de estas preguntas sugiere un posible problema con el alcohol. Si respondió "sí" a más de una pregunta, es muy posible que tenga un problema con el alcohol. En cualquiera de los casos, es importante que vea a su proveedor de cuidado de la salud de inmediato, para discutir sus respuestas a estas preguntas.

Referencia: http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/WomenSpanish/