

Women and alcohol

RECOMMENDED DRINKING LEVELS FOR WOMEN

Recommended moderate drinking for women is one drink a day, no more than three in one sitting, or seven in one week.

RECOMMENDED LIMITS*

	OCCASION	WEEKLY
WOMEN	3	7
MEN	4	14
OVER 65	3	7
LESS IS BETTER		

*NIAAA (www.RethinkingDrinking.NIAAA.NIH.gov)

Drinking more than seven drinks in a week increases risk for auto accidents, injuries, high blood pressure, stroke, violence, suicide and more than 70 medical conditions.

WHY WOMEN ARE AT RISK

Women have alcohol-related problems at lower drinking levels than men. Several factors make women more vulnerable to the effects.

BODY FAT Women tend to weigh less than men, and pound for pound a woman's body has less water and more fatty tissue than a man's. Because fat retains alcohol while water dilutes it, alcohol remains at higher concentrations for longer periods of time in a woman's body, exposing her brain and other organs to more alcohol. After a man and a woman of the same weight drink the same amount of alcohol, the woman's blood alcohol concentration will be higher, putting her at higher risk for its impact.

ENZYMES Women have lower levels of an enzyme that breaks down alcohol in the stomach and liver. As a result, women absorb more alcohol into their bloodstreams than men.

HORMONES Changes in hormone levels during the menstrual cycle can affect how a woman's body breaks down alcohol.

303.369.0039 x245 • www.ImprovingHealthColorado.org • www.LinkingCare.org



Peer Assistance Services



OVER THE LONG TERM

Drinking over the long term is more likely to damage a woman's health than a man's, even if the woman has been drinking less alcohol or for a shorter length of time.

RISKS FOR WOMEN

DRIVING The chances of being killed in a single-vehicle crash are increased at a blood alcohol level that a 140 pound woman reaches after having one drink on an empty stomach.

VIOLENCE Risky drinking increases a woman's risk of being a victim of violence and sexual assault.

WHILE TAKING MEDICATIONS Alcohol interacts with a wide variety of medication, both prescription and over-the-counter. Alcohol reduces the effectiveness of some medications, and with others it can cause side effects. Alcohol can increase the effects of medication that causes drowsiness, including cold medicines and drugs for anxiety and depression.

BRAIN DISEASE Drinking three or more drinks on any given day or drinking seven or more drinks in a typical week increases a woman's risk of the brain disease of addiction.

BREAST CANCER AND OTHER HEALTH EFFECTS

Even one drink per day can raise the risk of breast cancer in some women, particularly those who are postmenopausal, and especially those taking hormone replacements, or have a family history of breast cancer. Alcohol is also linked to cancers of the digestive track and of the head and neck (higher risk in smokers who also drink heavily).

EVEN THOUGH THEY DRINK LESS ALCOHOL OVER A LIFETIME THAN MEN, WOMEN WHO DRINK ARE MORE VULNERABLE TO

BRAIN CHANGES Drinking at risky levels causes some loss of mental function, reduced brain size, and changes in the function of brain cells. Women are more vulnerable to these effects than men.

HEART DISEASE The leading cause of heart disease is risky drinking. Women are more susceptible to alcohol-related heart disease.

LIVER DISEASE Women are more likely than men to develop alcohol-related liver inflammation and to die from cirrhosis.

DRINKING ALSO INCREASES

OSTEOPOROSIS
FALLS AND HIP FRACTURES
PREMATURE MENOPAUSE
INFERTILITY AND MISCARRIAGE
HIGH BLOOD PRESSURE

DO YOU KNOW

- The average woman who drinks is young, white and employed or in school.
- Women who drink alcohol are twice as likely to be depressed.
- More than two-thirds of women seeking alcohol treatment have experienced some form of childhood sexual abuse compared to one-third of women in the general population.
- Alcohol is involved in as many as 73 percent of all rapes.
- Alcohol is involved in up to 70 percent of all domestic violence.

PRETEEN AND TEENAGE GIRLS

- 23 percent of young women had their first drink before reaching their teens.
- As early as the sixth grade, girls are more likely than boys to believe they can change bad moods or feelings with alcohol.
- One-half of high-school girls drink and more than one in four binge drink.
- Teenage girls who are heavy drinkers are five times more likely to have sex and a third less likely to use protection.

PREGNANCY AND SUBSTANCE USE

- Drinking during pregnancy is the single greatest preventable cause of mental retardation.
- Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD) is an umbrella term that describes the range of effects that happen in an individual whose mother drank alcohol during pregnancy.
- The single cause of FASD is alcohol use during pregnancy.
- The effects of FASD may include physical, mental, behavioral and/or learning disabilities.
- **NO ALCOHOL USE IS SAFE DURING PREGNANCY**

Source: NIH: NATIONAL INSTITUTE ON ALCOHOL ABUSE AND ALCOHOLISM

La mujer y alcohol

NIVELES RECOMENDADOS PARA EL CONSUMO DE ALCOHOL EN LA MUJER

A la mujer se le recomienda un consumo moderado de una bebida por día, no más de tres en cada ocasión, o siete a la semana.

RECOMMENDED LIMITS*

	OCASIÓN	SEMANAL
MUJERES	3	7
HOMBRES	4	14
MÁS DE 65	3	7

MENOS ES MEJOR
*NIAAA (www.RethinkingDrinking.NIAAA.NIH.gov)

Beber más de siete tragos durante la semana aumenta el riesgo de accidentes de auto, lesiones, presión alta, apoplejía, violencia, suicidio y más de 70 condiciones médicas.

POR QUE LA MUJER ESTA A RIESGO

Múltiples factores hacen que ella sea más vulnerable.

TEJIDO ADIPOSO A pesar de que la mujer tiende a pesar menos que el hombre, la diferencia está en que por cada libra de su cuerpo ella tiene menos agua y más tejido adiposo que el hombre. Por qué la grasa retiene alcohol mientras que el agua lo diluye, el alcohol permanece en mayor concentración por periodos prolongados de tiempo en el cuerpo femenino, exponiendo su cerebro y otros órganos a una concentración mayor de alcohol. Después que un hombre y una mujer del mismo peso toman la misma cantidad de alcohol, la concentración de alcohol en la mujer es mayor, exponiéndola considerablemente al impacto del mismo.

ENZIMAS La mujer tiene menos de la enzima que digiere el alcohol en el estómago y el hígado. Por lo tanto, la mujer absorbe más alcohol en su sistema sanguíneo que el hombre.

HORMONAS Cambios en los niveles de hormonas durante el ciclo menstrual puede afectar como el cuerpo femenino digiere el alcohol.

303.369.0039 x245 • www.ImprovingHealthColorado.org • www.LinkinCare.org



Peer Assistance Services



A MEDIDA DEL TIEMPO

Beber excesivamente hace que sea más probable que haga mayor daño a la salud de la mujer que a la del hombre, aun si la mujer haya tomado menos alcohol y si lo ha hecho por menos tiempo.

RIESGOS PARA LA MUJER

AL CONDUCIR La probabilidad de perder la vida en un choque automovilístico aumenta considerablemente cuando el nivel de alcohol en una mujer que pesa 140 libras sube de tal manera después de beber solo un trago con su estómago vacío.

VIOLENCIA Beber demasiado aumenta el riesgo que la mujer sea víctima de violencia o asaltos sexuales.

MIENTRAS TOMAN MEDICAMENTOS El alcohol interactúa con una gran variedad de medicamentos, tanto prescriptos y o sin prescripción. El alcohol reduce la efectividad de algunos medicamentos y con otros puede causar efectos secundarios. También puede aumentar los efectos de medicamentos que causan somnolencia.

ENFERMEDADES CEREBRALES Beber tres o más tragos en cada ocasión o tomar siete o más bebidas durante la semana aumenta el riesgo en la mujer de la enfermedad cerebral de adicción.

CANCER DEL SEÑO Y OTROS EFECTOS EN LA SALUD

Aun solo una bebida por día puede aumentar el riesgo de cáncer del seno en algunas mujeres, particularmente aquellas que están en la post menopausia, y especialmente en aquellas que están bajo tratamientos de remplazo hormonal, o que tiene historia familiar de cáncer del seno. El alcohol también está relacionado con cánceres del sistema digestivo, de la cabeza y el cuello.

LAS MUJERES QUE TOMAN ESTAN VULNERABLES A

CAMBIOS CEREBRALES Beber excesivamente causa un poco la pérdida las funciones mentales, reduce el tamaño del cerebro, y crea cambios en las funciones de las células cerebrales. La mujer es más vulnerable a estos efectos que el hombre.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Una de las causas principales de enfermedades cardiovasculares se debe al beber en exceso. La mujer es más susceptible a las enfermedades cardiovasculares relacionadas con el consumo de alcohol.

ENFERMEDADES DEL HÍGADO La mujer se pone a un riesgo más alto que el hombre de desarrollar inflamación del hígado relacionado con el consumo de alcohol y a morir de cirrosis.

BEBER TAMBIEN AUMENTA

**OSTEOPOROSIS
CAÍDAS Y FRACTURAS DE LA CADERA
LA MENOPAUSIA PREMATURA
INFERTILIDAD Y ABORTO ESPONTANEO
ALTA PRESIÓN**

SABÍAS QUE

- Las mujeres que toman alcohol doblan sus probabilidades de sufrir de depresión.
- Más de dos tercios de las mujeres que están buscando tratamiento para el abuso de alcohol han sufrido alguna forma de abuso sexual infantil comparado con un tercio de las mujeres en la población general.
- El alcohol está presente en un tanto como un 73 por ciento de todas la violaciones.
- El alcohol está presente en un tanto como un 70 por ciento de la violencia doméstica.

PREADOLESCENTES Y ADOLESCENTES

- 23 por ciento de mujeres jóvenes han bebido su primer trago antes de alcanzar su adolescencia.
- A tan temprana edad como el sexto grado, las niñas están más inclinadas que los niños a creer que pueden cambiar el mal ánimo y sus sentimientos con alcohol.
- La mitad de las niñas en la secundaria toman, y más de una en cuatro, bebe hasta embriagarse.
- Las adolescentes que toman demasiado tienden cinco veces más a tener sexo y aun tercer de ellas tiende a no usar protección.

EMBARAZO Y ABUSO DE SUSTANCIAS

- Tomar durante el embarazo es una de las mayores y prevenibles causas de retardación mental.
- El trastorno del espectro alcohólico fetal (FASD) es un término que abarca y describe la gama de efectos que sufre un individuo quien su madre bebió alcohol durante el embarazo.
- La única causa de FASD es el consumo de alcohol durante el embarazo.
- Los efectos de FASD incluyen incapacidad física, mental, de comportamiento y/o de aprendizaje
- **NO USAR ALCOHOL ES LA PREVENCIÓN MÁS SEGURA DURANTE EL EMBARAZO**

Source: NIH: NATIONAL INSTITUTE ON ALCOHOL ABUSE AND ALCOHOLISM