

Vivir Mejor la Tercera Edad

El uso de alcohol en las personas mayores

Cualquier persona a cualquier edad puede tener problemas con el uso de alcohol. Al tío Jorge siempre le gustaron sus traguitos, así que tal vez su familia no note que su problema con el alcohol está empeorando a medida que va envejeciendo. La abuela Betty nunca en su vida había tomado bebidas alcohólicas, pero después que murió su esposo empezó a tomarse un trago todas las noches para poder dormir. Ahora, nadie se da cuenta que ella necesita un par de tragos para poder sobrellevar cada día.

Estas historias son comunes. Lo cierto es que las familias, los amigos y las

personas que trabajan en el campo de cuidados de la salud a menudo pasan por alto las dudas que tienen en cuanto al uso de alcohol en las personas mayores. A veces, el problema del uso de alcohol en las personas mayores se confunde erróneamente con otras condiciones relacionadas al envejecimiento. Sin embargo, la manera en que el cuerpo maneja el alcohol puede cambiar con la edad. Usted puede tener las mismas costumbres en cuanto al uso de alcohol, pero su cuerpo ha cambiado.

El alcohol puede actuar de manera diferente en las personas mayores que en las personas más jóvenes. Algunas de las personas mayores pueden alcanzar un estado de euforia sin aumentar la cantidad de alcohol que toman. Ese estado de euforia puede aumentar la probabilidad de que tengan accidentes, inclusive caídas y fracturas y accidentes de automóvil.

Tomar demasiado alcohol por largo tiempo puede:

- ◆ Llevar al desarrollo de ciertos tipos de cáncer; daños en el hígado, trastornos en el sistema inmunológico y daños en el cerebro.

- ◆ Empeorar algunas condiciones, tales como la osteoporosis, la diabetes, la presión arterial alta y las úlceras.
- ◆ Hacer que ciertos problemas médicos sean difíciles de descubrir y tratar por los médicos. Por ejemplo, el alcohol causa cambios en el corazón y en los vasos sanguíneos. Estos cambios pueden amortiguar el dolor que podría ser una señal de alerta de un ataque al corazón.
- ◆ Causar que algunas personas mayores se vuelvan olvidadizas y se sientan confundidas. Estos síntomas podrían identificarse erróneamente como señales de la enfermedad de Alzheimer.

El alcohol y los medicamentos

Muchos medicamentos, como los recetados, los que se venden sin receta médica o los remedios herbales, pueden ser peligrosos y hasta mortales cuando se mezclan con alcohol. Muchas personas mayores toman medicamentos todos los días, haciendo que esto sea especialmente preocupante. Antes de tomar cualquier medicamento, pregúntele a su médico o farmacéutico si puede tomar alcohol sin peligro. Los siguientes son algunos ejemplos de problemas

causados al mezclar alcohol con algunos medicamentos:

- ◆ Si usted toma aspirina y consume alcohol, su riesgo de sufrir sangrado estomacal o intestinal aumenta.
- ◆ Cuando se combinan con el alcohol, los medicamentos para los resfríos y las alergias (la etiqueta dirá antihistamínicos) pueden hacer que se sienta muy soñoliento.
- ◆ El alcohol usado con grandes dosis de acetaminofén, un remedio común para aliviar el dolor, puede causar daños al hígado.
- ◆ Algunos medicamentos, tales como los siropes para la tos y los laxantes, contienen grandes cantidades de alcohol. Si usted toma alcohol al mismo tiempo, el nivel de alcohol en su cuerpo se elevará.
- ◆ El alcohol usado con algunas píldoras para dormir, píldoras para aliviar el dolor o con medicamentos para tratar la ansiedad y la depresión puede ser mortal.

¿Cuánto alcohol es demasiado?

El Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (National

Institutes of Health), recomienda que las personas que están bien de salud y son mayores de 65 años de edad tomen no más de 7 bebidas alcohólicas a la semana y no más de 3 bebidas alcohólicas en un solo día.

Una bebida estándar equivale a una de las siguientes opciones:

- ◆ Una lata o botella de 12 onzas de cerveza corriente, de cerveza ale o de un refresco mezclado con vino
- ◆ Una lata o botella de 8 ó 9 onzas de licor de malta
- ◆ Una copa de 5 onzas de vino tinto o blanco
- ◆ Un trago de 1.5 onzas de licor fuerte como ginebra, vodka o whisky. La etiqueta de la botella dirá 80 graduación alcohólica (“80 proof”) o menos.

¿Cuándo se torna problemático el uso de alcohol?

Algunas personas han sido tomadores fuertes por muchos años. Pero, al igual que sucede con el tío Jorge, con el paso del tiempo la misma cantidad de alcohol produce un efecto más fuerte. Otras personas, como la abuela Betty, desarrollan un

problema de uso de alcohol más tarde en la vida. A veces, esto es el resultado de cambios importantes en la vida, como la muerte de amigos y seres queridos, mudarse a una nueva casa o deterioro de la salud. Estos tipos de cambios pueden causar soledad, aburrimiento, ansiedad o depresión. De hecho, la depresión en los adultos mayores frecuentemente va emparejada con tomar demasiado alcohol.

No todas las personas que toman alcohol diariamente tienen un problema de uso de alcohol. Y no todos los que tienen un problema de uso de alcohol tienen que tomar todos los días. Es posible que quiera obtener ayuda si usted o un ser querido esconde o miente cuando toma, consume más de siete bebidas alcohólicas a la semana, o se hace daño o daña a otros cuando toma.

Cómo obtener ayuda

Si usted quiere dejar de tomar alcohol, hay ayuda disponible. Empiece por hablar con su médico. Él o ella puede aconsejarle sobre el proceso de tratamiento. El departamento de salud o las agencias de servicios sociales de

su localidad también pueden servirle de ayuda. Éstas son algunas cosas que puede tratar de hacer:

- ◆ Pregúntele a su médico sobre medicamentos que le pueden funcionar a usted.
- ◆ Hable con un consejero adiestrado que sabe sobre los problemas del uso de alcohol en las personas mayores.
- ◆ Busque un grupo de apoyo para personas mayores que tienen problemas con el alcohol.
- ◆ Obtenga información sobre uno de los programas de 12 pasos, como el de AA (Alcohólicos Anónimos), que ofrece apoyo a personas que quieren dejar de tomar alcohol.
- ◆ Identifique a un individuo, familiar o grupo de terapia que sea el que mejor funcione para usted.

Hay muchas cosas que puede hacer para reducir la cantidad de alcohol que toma o para dejar de tomar del todo. Usted puede:

- ◆ Contar cuántas onzas de alcohol está consumiendo en cada bebida.
- ◆ Mantener una cuenta de cuántas bebidas se toma cada día.
- ◆ Decidir cuántos días a la semana quiere tomar. Planee algunos días que sean libres de alcohol.

- ◆ Tomar de manera pausada cuando está tomando. No consuma más de una bebida alcohólica en una hora. En lugar de alcohol, tome agua, jugo o un refresco gaseoso.
- ◆ Asegurarse de comer cuando está tomando. El alcohol entrará a su sistema más despacio si come algo.

Tome tiempo y planee por adelantado. Éstas son algunas cosas que puede hacer:

- ◆ Desarrolle intereses que no incluyan el uso de alcohol.
- ◆ Evite personas, lugares y momentos del día que puedan incitarle a tomar.
- ◆ Planee lo que hará si siente un deseo urgente de tomar.
- ◆ Aprenda a decir “no, gracias” cuando alguien le ofrece una bebida alcohólica.
- ◆ Acuérdesse de mantener su buena salud para poder disfrutar las cosas buenas de la vida: el nacimiento de un nieto, un viaje largamente soñado o la celebración de un día festivo.

Nadie quiere hacerse daño o dañar a otros como resultado de usar demasiado alcohol. Sin embargo, eso puede suceder si usted toma más de lo debido. Esté conciente de cómo su cuerpo

cambia a medida que va envejeciendo. Permanezca alerta a esos cambios, ajuste la cantidad de alcohol que usted puede tomar sin peligro y continúe disfrutando la vida al máximo.

Para más información

Éstas son algunas fuentes útiles de información:

Adult Children of Alcoholics (Hijos Adultos de Alcohólicos)

P.O. Box 3216
Torrance, CA 90510
1-310-534-1815
www.adultchildren.org

Alcoholics Anonymous (A.A.) (Alcohólicos Anónimos)

Busque el número de AA en su directorio local de teléfonos.

Oficina Central de A.A.:
**A.A. World Services, Inc.
(Servicios Mundiales de A.A., Inc.)**
Grand Central Station
P.O. Box 459
New York, NY 10163
1-212-870-3400
www.aa.org
www.aa.org/sp_index.cfm (español)

Al-Anon

Para familiares de alcohólicos, busque el nombre Al-Anon en su directorio local de teléfonos o llame al 1-888-425-2666 (línea gratis) para localizar una reunión cerca de usted.

Oficina Central de Al-Anon:
**Al-Anon World Services Office
(Oficina de Servicios Mundiales de Al-Anon)**

1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454
1-757-563-1600
www.al-anon.org
www.al-anon.org/spanish

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (Centro Nacional de Información sobre Alcohol y Drogas)

P.O. Box 2345
Rockville, MD 20847-2345
1-877-726-4727 (Línea gratis)
1-877-767-8432 (español)
1-800-487-4889 (TTY/Línea gratis)
www.ncadi.samhsa.gov

**National Institute on Alcohol Abuse
and Alcoholism**
**(Instituto Nacional sobre el Abuso del
Alcohol y el Alcoholismo)**
5635 Fishers Lane MSC 9304
Bethesda, MD 20892-9304
1-301-443-3860
www.niaaa.nih.gov

**National Library of Medicine
Medline Plus**
**(Biblioteca Nacional de Medicina
Medline Plus)**
www.medlineplus.gov
www.medlineplus.gov/spanish

**Substance Abuse & Mental Health
Services Administration**
**(Administración de Salud Mental y
Abuso de Sustancias)**
1 Choke Cherry Road
Rockville, MD 20857
1-800-662-4357(Línea gratis)
1-800-487-4889 (TTY/Línea gratis)
www.samhsa.gov
www.samhsa.gov/espanol

Para más información sobre la salud y
el envejecimiento, comuníquese con:

**National Institute on Aging
Information Center**
**(Centro de Información del Instituto
Nacional Sobre el Envejecimiento)**
P.O. Box 8057
Gaithersburg, MD 20898-8057
1-800-222-2225 (Línea gratis)
1-800-222-4225 (TTY/Línea gratis)
www.nia.nih.gov
www.nia.nih.gov/Espanol

Nuestro sitio de Internet tiene información
sobre una gran variedad de temas de salud.
En este sitio usted puede también ordenar
publicaciones y suscribirse para recibir
comunicados electrónicos.



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Institutos Nacionales de la Salud
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos



Marzo 2010: Traducido de inglés a español
Mayo 2009: Inglés