



# El Envejecimiento y el Alcohol

A Library and Resource Center on Alcohol, Tobacco, Other Drugs, Mental Health and Wellness

Cualquier persona a cualquier edad puede tener un problema con el uso de bebidas alcohólicas. Es posible que al tío abuelo Jorge siempre le hubiera gustado beber, pero su familia puede llegar a descubrir que su comportamiento cuando bebe empeora a medida que envejece. Quizás la abuela Betty haya sido abstemia toda la vida — sólo se toma un trago “para poderse dormir” después de que murió su esposo. Ahora necesita un par de tragos para poder terminar el día.

Estas historias son comunes. El hecho es que familias, amigos y profesionales del cuidado de la salud a menudo pasan por alto sus inquietudes acerca de los hábitos de los ancianos respecto a las bebidas alcohólicas. En ocasiones, los problemas con el uso del alcohol en los ancianos se interpretan erróneamente considerándolas como otras condiciones que vienen con la edad. Pero el alcohol merece atención especial, debido a que el proceso de envejecimiento afecta la forma en la que el cuerpo tolera el alcohol. La misma cantidad de licor puede tener un mayor efecto a medida que la persona envejece. Con el tiempo, alguien cuyos hábitos con el consumo de alcohol no han cambiado, puede descubrir que tiene un problema.



## ***Algunos hechos acerca del alcohol y el envejecimiento***

- Algunos estudios han demostrado que a medida que la gente envejece, se vuelve más sensible a los efectos del alcohol. Es decir, la misma cantidad de alcohol puede tener un efecto más fuerte en una persona mayor que en otra más joven.
- Algunos riesgos de tipo médico, como la tensión arterial alta, las úlceras y la diabetes, pueden empeorar con el consumo de alcohol.
- Algunas medicinas — tanto las recetadas como las que se venden sin receta — pueden ser peligrosas o aún mortales al mezclarse con el alcohol. Esto constituye un asunto de especial preocupación en la gente de mayor edad, porque la persona promedio de más de 65 años de edad toma al menos dos medicamentos al día.

He aquí algunos ejemplos: la aspirina puede causar hemorragias en el estómago y en los intestinos. Si usted toma aspirina mientras ingiere alcohol, aumenta el riesgo de sufrir una hemorragia. Las medicinas para la gripa y las alergias (los antihistamínicos) a menudo le producen sueño a la gente. Cuando el alcohol se combina con esas medicinas, puede hacer que la somnolencia empeore y que el conducir un vehículo sea aún más peligroso. El alcohol utilizado con grandes dosis de acetaminofen para

calmar el dolor puede aumentar el riesgo de afecciones al hígado. Si usted está tomando medicinas que requieran receta médica o no, consúltelo a su médico o a su farmacéutico si puede ingerir alcohol sin que corra ningún riesgo.

## ***Efectos del alcohol***

Aún un trago muy pequeño de alcohol puede perjudicar el juicio, la coordinación y el tiempo de reacción. Puede aumentar el riesgo de sufrir accidentes en el hogar y en el trabajo, incluyendo caídas y fracturas de la cadera. También contribuye a un mayor riesgo de sufrir accidentes con vehículos automotores — un problema particularmente importante, debido a que cerca de un 10% de los conductores de este país tienen más de 65 de edad.

Con el tiempo, el beber en exceso también puede causar ciertos cánceres, cirrosis del hígado, perturbaciones del sistema inmunológico y daños cerebrales. El alcohol puede hacer que algunos problemas médicos sean difíciles de descubrir y tratar por parte de los médicos.

Por ejemplo, el alcohol causa cambios en el corazón y en los vasos sanguíneos. Estos cambios pueden disipar un dolor que pudiera ser una señal de advertencia de un ataque al corazón. La bebida también puede hacer que las personas mayores se vuelvan olvidadizas y se confundan. Estos síntomas se pueden interpretar erróneamente como signos de la

(continua)

enfermedad de Alzheimer. Por ejemplo, en el caso de los diabéticos, la bebida afecta los niveles de azúcar en la sangre. Las úlceras también pueden empeorar con el consumo de alcohol.

La gente que toma más de una pequeña cantidad de alcohol también se puede estar arriesgando a tener conflictos graves con la familia, los amigos y sus compañeros de trabajo. Entre más alcohol ingieran, mayor será la posibilidad de llegar a tener problemas en el hogar, el trabajo, con los amigos y aún con extraños.

### ***Cómo saber si alguien tiene un problema de consumo de alcohol***

Hay dos tipos de bebedores con problemas: los de comienzo temprano y los de comienzo tardío. Algunas personas han sido grandes bebedores durante muchos años pero, así como en el caso del tío abuelo Jorge, con el tiempo la misma cantidad de licor les afecta mucho más. Otras personas, como la abuela Betty, desarrollan un problema con el alcohol al llegar a la vejez. En ocasiones, esto se debe a cambios fundamentales en su vida, como los relacionados con el empleo, problemas de salud, o la muerte de amigos o seres queridos. A menudo estos cambios de vida pueden ocasionar soledad, aburrimiento, ansiedad y depresión. De hecho, la depresión en los adultos de mayor edad, a menudo conlleva el mal uso del alcohol. Al comienzo, un trago parece aliviar las situaciones estresantes. Más adelante, el beber puede empezar a causar problemas.

No todos los que toman con regularidad tienen problemas de consumo de alcohol y no todos los bebedores con problemas toman todos los días.

### **Es posible que usted quiera buscar ayuda sea para usted o para un ser querido, si:**

- Toma para calmar sus nervios, olvidar sus penas o disminuir la depresión
- Pierde el interés en la comida
- Bebe un trago tras otro
- Con frecuencia toma más de tres tragos en un solo día (Una bebida estándar equivale a una botella de 12-onzas, o una lata de cerveza, o vino con bajo contenido de alcohol, una copa de vino de 5-onzas, o una bebida de 1.5 onzas con 80% de concentración)
- Miente o intenta ocultar sus hábitos con bebidas alcohólicas
- Bebe solo

- Se hace daño o le causa daño a otra persona al beber
- Se embriagó más de tres o cuatro veces el año pasado
- Requiere más alcohol para sentirse “bien”
- Se siente irritado, resentido, o irrazonable cuando no toma
- Tiene preocupaciones médicas, sociales o financieras causadas por el alcohol

### ***Cómo obtener ayuda***

Los estudios indican que las personas mayores que tienen problemas de consumo de alcohol tienen la misma oportunidad de beneficiarse del tratamiento como la tienen los jóvenes que abusan del alcohol. Para obtener ayuda, hable con su médico. Él/ella pueden asesorarle acerca de su salud, su problema con la bebida y las opciones de tratamiento. Sus entidades locales de salud o agencias de servicios sociales también pueden ayudarle.

Hay muchos tipos de tratamientos disponibles. Algunos, como los programas de ayuda en 12 pasos, han existido durante mucho tiempo. Otros incluyen eliminar el alcohol del cuerpo (detoxificación); tomar medicinas recetadas para prevenir el volver a tomar, una vez que se ha dejado el alcohol, y la consejería individual o en grupo. Los programas más nuevos le enseñan a la gente que tiene problemas de consumo de alcohol a identificar cuáles situaciones o sentimientos suscitan el deseo de tomar, así como diversas maneras de arreglárselas sin el alcohol. Debido a que el apoyo de los miembros de la familia es importante, muchos programas también asesoran a parejas casadas y familiares como parte del proceso del tratamiento. Dichos programas también pueden vincular a las personas con recursos importantes dentro de la comunidad.

Los científicos continúan estudiando los efectos del alcohol en las personas y buscando nuevas maneras de tratar el alcoholismo. Esta investigación aumentará la posibilidad de recuperarse y mejorará las vidas de los bebedores con problemas.

*El Instituto Nacional para el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo, parte de los Institutos Nacionales de la Salud, recomienda que la gente de más de 65 años de edad que decide tomar, solamente beba un trago al día. El tomar a este nivel generalmente no se asocia con riesgos para la salud.*

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA), 2002  
[www.niaaa.nih.gov](http://www.niaaa.nih.gov)