

# Alcohol y Cáncer

Sabías que...



¡El alcohol causa 7 tipos de cáncer!

## ¿No? Pues no estás solo.

Según un [estudio reciente](#), solo el 30% de estadounidenses saben que el consumo de alcohol puede causar cáncer. Los efectos dañinos de beber alcohol pueden pasarse por alto en una cultura que a menudo asocia el consumo de alcohol con un estilo de vida saludable. La industria alcoholera nos envía mensajes que contradicen los hechos, haciéndolos más difícil de descifrar. ¿Alguna vez se ha preguntado qué significa exactamente beber en exceso? ¿Cuáles son las maneras de beber “responsable”, “de menor riesgo” o “moderado”? ¿Cuánto es “una bebida”? Lea a continuación para respuestas a estas preguntas.



## ¿El consumo de alcohol *realmente* causa cáncer?

Sí. El alcohol aumenta su riesgo de al menos [siete tipos de cáncer](#).

- ▶ Boca
- ▶ Garganta
- ▶ Laringe
- ▶ Esófago
- ▶ Pecho Femenino
- ▶ Hígado
- ▶ Colorrectal

El alcohol [puede ser un factor de riesgo](#) para otros tipos de cáncer como del páncreas, del estómago y de los pulmones, pero más investigaciones son necesarias.

## Un par de tragos no aumenta mi riesgo, ¿verdad?

Cualquier cantidad de alcohol — [incluso niveles bajos de consumo](#) — aumenta su riesgo de cáncer. Sin embargo, el riesgo aumenta cuando *se bebe más y por más tiempo*. Esto es especialmente cierto para los cánceres de cabeza y de cuello.

¿Es el alcohol tan importante como otros factores de riesgo de cáncer? Sí. [Consumir alcohol afecta más](#) su riesgo de cáncer que los riesgos laborales, la radiación UV o los comportamientos protectores como el ejercicio y la lactancia (mientras que el consumo de tabaco, la alimentación y la obesidad son factores de mayor riesgo).

## ¿Importa el tipo de alcohol que tomo?

No. El tipo de alcohol que bebe — vino, cerveza o licor — [no importa](#) en lo que respecta al riesgo de cáncer.

## ¿Cómo exactamente causa cáncer el alcohol?

Los investigadores han identificado [varias maneras](#) en las cuales el alcohol puede causar cáncer.

### **POR EJEMPLO:**

- ▶ El proceso de descomponer el alcohol en el cuerpo produce la sustancia acetaldehído, el cual es un carcinógeno.
- ▶ El alcohol puede afectar la capacidad del cuerpo en descomponer y absorber ciertos nutrientes asociados con el riesgo de cáncer.
- ▶ Para las mujeres, el alcohol puede aumentar los niveles de estrógeno en el cuerpo, lo cual tiene vínculos con el cáncer de mama.

Si usted fuma *además de* beber, [su riesgo de cáncer es aún mayor](#).



El consumo de alcohol contribuye al **3,5% de todas las muertes por cáncer** y al **15% de las muertes por cáncer de mama en los EEUU.**

## ¡Carolina del Norte va por buen camino!

Más del **50% de adultos** en nuestro estado **NO** beben regularmente. Juntos podemos promover el bienestar y reducir el impacto negativo del alcohol en nuestras comunidades.

## Pero el vino tinto es bueno para mi corazón, ¿verdad?

Algunos estudios anteriores han demostrado una relación entre el vino tinto y la disminución del riesgo de enfermedad cardíaca. Pero los investigadores creen que esta relación ha sido exagerada. La conexión puede ser explicada más bien por otros factores de estilo de vida, como un nivel más alto de actividad física entre los bebedores de vino. La American Heart Association no recomienda beber vino para obtener estos beneficios. ¡Además el consumo excesivo de alcohol puede provocar problemas cardíacos graves!

## ¿Qué puedo hacer para disminuir mi riesgo de cáncer?

¡Beber menos! Y evitar el consumo excesivo de alcohol. Si no bebe, no empiece. Si elige beber, los expertos recomiendan que lo haga solo ocasionalmente. **No más de una bebida por día para mujeres, no más de dos bebidas por día para hombres.** ¡Recuerde que **cualquier** cantidad de alcohol aumenta su riesgo!

¿Cree que puede estar bebiendo demasiado? Considere formas de reducir o dejar su consumo. ¿Preocupado por su riesgo de cáncer? Comience por hablar con su proveedor de atención médica.

## ¿Qué es “una bebida”?

Las bebidas alcohólicas envasadas o vendidas en cantidades más grandes o con mayor contenido de alcohol se consideran MÁS que una bebida. En los EEUU, una bebida estándar se define como:



## Si dejo de beber, ¿bajaré mi riesgo de cáncer al de una persona que no bebe alcohol?

*Posiblemente.* Los investigadores creen que su riesgo de cáncer relacionado con el alcohol disminuirá con el tiempo. Después de 15 a 20 años de estar libre de alcohol su riesgo de cáncer puede llegar a ser igual al de una persona que no ha bebido alcohol.

## ¿Qué puedo hacer para reducir los cánceres a causa del alcohol en mi comunidad?

Puede crear entornos que **desalientan** el consumo excesivo de alcohol y **que apoyan** decisiones saludables sobre el alcohol. Esto **es posible** cuando el alcohol está menos **disponible**, es menos **atractivo**, es menos **asequible** y cuando es menos **aceptable** beber alcohol en exceso. Las familias, las comunidades, los legisladores y la salud pública tienen un papel que desempeñar para que esto suceda.

- ➔ **Los adultos** pueden dar un ejemplo positivo al ofrecer siempre a sus invitados una opción no alcohólica en las reuniones, y al asegurar y monitorear el alcohol en el hogar.
- ➔ **Las comunidades y los grupos** que organizan festivales y eventos locales pueden usar vasos más pequeños y establecer límites en el número de bebidas que se pueden comprar al mismo tiempo. Pueden limitar el patrocinio de la industria alcohólica, especialmente en eventos para toda la familia o relacionados con la salud y el bienestar.
- ➔ **Las leyes estatales y los legisladores** pueden augmentar el precio del alcohol, limitar su disponibilidad y continuar apoyando un sistema de control de bebidas alcohólicas (ABC) frente a la privatización de las ventas de alcohol.
- ➔ **Los proveedores de atención médica** pueden informar a todos los pacientes sobre el vínculo entre el alcohol y el cáncer, y ofrecer exámenes de detección, intervención y referidos.

"Beber en exceso" incluye beber en **altas cantidades** y beber **compulsivamente**.



### Para MUJERES:

Beber en alta cantidad = 8+ bebidas por semana

Beber compulsivamente = 4+ bebidas en 2-3 horas



### Para HOMBRES:

Beber en alta cantidad = 15+ bebidas por semana

Beber compulsivamente = 5+ bebidas en 2-3 horas

## En Conclusión.

**El alcohol puede causar cáncer.** ¿Qué puede hacer? 1) Reducir o dejar de beber. 2) Compartir esta información con amigos, familiares y colegas. 3) Desanimar el consumo excesivo de alcohol y el consumo de alcohol por parte de menores de edad e urgir a su comunidad a cambiar su entorno alcohólico.