



Mujeres y Alcohol - Caminar y Hablar

En 2022, 66.4 millones de mujeres de 12 años o más (más del 46% de la población femenina de EE. UU.) informaron haber bebido en el último mes, mientras que 27.5 millones de mujeres de 12 años o más informaron haber bebido en exceso (consumir 4 tragos o más en una sola ocasión).



El consumo excesivo de alcohol entre las mujeres se define como consumir más de los límites diarios o semanales recomendados para la salud, que generalmente se define como hasta una bebida por día para mujeres de 21 años o más.

Las mujeres tienen más probabilidades de beber para afrontar la situación que los hombres y las investigaciones sugieren que las personas que beben para afrontar la situación tienen un mayor riesgo de desarrollar un trastorno por consumo de alcohol.



En un Informe Semanal de Morbilidad y Mortalidad de 2022, los investigadores encontraron que casi 1 de cada 7 mujeres embarazadas informó haber bebido y aproximadamente 1 de cada 20 informó haber bebido en exceso durante los últimos 30 días.

No existe una cantidad segura, ni un momento seguro, ni ningún tipo de alcohol seguro para beber durante el embarazo. La exposición prenatal al alcohol es la causa principal de defectos congénitos prevenibles y discapacidades del desarrollo neurológico, incluyendo los trastornos del espectro alcohólico fetal (FASDs).



Consumo consciente: consejos para reducir el consumo de alcohol

- Mida sus bebidas y lleve la cuenta de su consumo
- Dígales a sus familiares y amigos que desea estar saludable
- Pruebe un mes de abstinencia
- Haga un plan para los antojos
- Retire el alcohol de su casa
- Considere alternativas sin alcohol como cócteles sin alcohol
- Maneje el estrés con estrategias de afrontamiento saludables (por ejemplo, meditación, actividad física, técnicas de relajación)

Recursos:

SAMHSA Treatment Locator: findtreatment.gov

NIAAA Rethinking Drinking: rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov


NIAAA Alcohol Treatment: alcoholtreatment.niaaa.nih.gov

FASD United: fasdunited.org/family-navigator




Medical Assistant Partnership

FOR HEALTHY PREGNANCIES AND FAMILIES

 fasdmap.org

 @MAPFASD

 @medicalassistantpartnership

Referencias:

<https://www.cdc.gov/alcohol/>

<https://www.cdc.gov/alcohol-pregnancy>

<https://www.cdc.gov/fasd>

https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/71/wr/mm7101a2.htm?s_cid=mm7101a2_w