



El consumo de alcohol y la prevención del cáncer

Alcohol & Cancer Prevention

Existe evidencia convincente de que el consumo de alcohol incrementa el riesgo de cáncer de colon, mamas, boca, garganta, laringe, esófago (tubo digestivo) e hígado. Ingerir alcohol en pequeñas cantidades también aumenta el riesgo de padecer cáncer. Cuanto más alcohol se bebe, mayor es el riesgo. Si decide beber alcohol, limite su consumo.

Las distintas clases de bebidas alcohólicas y el riesgo de cáncer

No importa qué clase de bebida alcohólica consuma, todas ya sea cerveza, vino u otras bebidas aumentan su riesgo de cáncer.

La relación entre las bebidas alcohólicas y otros problemas de salud

El alto consumo de alcohol está vinculado a varios problemas de salud como la cirrosis (tejido cicatrizal) hepática, alcoholismo, accidente cerebro-vascular, suicidio, lesiones y accidentes automovilísticos.

Las bebidas alcohólicas contienen mucha energía (kilojulios o calorías), por lo que aun en cantidades reducidas pueden contribuir fácilmente al aumento de peso. El exceso de peso y la obesidad también incrementan el riesgo de padecer cáncer.

Las bebidas alcohólicas y las enfermedades cardíacas

En el pasado, los investigadores creían que el vino tinto podía brindar algunos beneficios para la salud en relación con las enfermedades cardíacas, pero ése no parece ser el caso.

Se pueden hacer otras cosas mejores para reducir el riesgo de cardiopatías y de cáncer, como no fumar, tener una alimentación sana, hacer actividad física y mantener un peso saludable. Es importante evaluar los riesgos y beneficios que el consumo de alcohol implica para usted en particular.

El consumo de alcohol y el tabaquismo

Desde hace ya mucho tiempo se sabe que fumar es perjudicial para la salud. Los efectos combinados del cigarrillo y el consumo de alcohol aumentan el riesgo de cáncer (y lo incrementan aun más juntos, que cualquiera de los dos por separado). El 75 por ciento de los casos de cáncer en las vías aéreas superiores y el tracto digestivo superior pueden vincularse al consumo combinado de alcohol y tabaco.

¿Qué debo hacer?

Para reducir el riesgo de cáncer, si no bebe alcohol, no empiece a hacerlo ahora. Pero si decide beber:

- Limite su consumo.
- Si es hombre: no consuma más de dos medidas estándar al día.
- Si es mujer: no consuma más de una medida estándar al día.
- Evite beber compulsivamente. No "ahorre" tragos para tener algunos días libres de alcohol y luego consumirlos todos juntos

en una sesión.

- Tenga al menos dos días libres de consumo de alcohol por semana.
- escoja bebidas con bajo contenido alcohólico.
- Ingiera algún alimento cuando beba alcohol.

Recuerde: si tiene alguna inquietud o duda al respecto, consulte a su médico.



Una medida estándar=

100 ml de vino (1 botella = 7 medidas estándar)

285ml (1 vaso middy) de cerveza de graduación normal

425 ml (1 vaso schooner) de cerveza con bajo contenido de alcohol

30 ml (1 traguito) de bebidas de alta graduación alcohólica

60 ml (2 traguitos) de jerez

220-250 ml de refrescos con alcohol (2/3 de botella)

Los cócteles pueden contener más de tres medidas estándar

Maneras de reducir su riesgo de padecer cáncer

¿Cuántos factores de riesgo posee?

(Marque si necesita tomar medidas al respecto)

- Dejar de fumar
- Ser prudente con la exposición al sol
- Mantener un peso saludable
- Hacer más actividad física
- Tener una alimentación saludable y equilibrada
- Evitar o limitar el consumo de alcohol

¿Dónde puedo obtener información confiable?

Línea de ayuda del Cancer Council (Consejo del Cáncer) 13 11 20
Información y apoyo para usted y su familia con el costo de una llamada local desde cualquier punto de Australia.

Página Web del Cancer Council

(con enlaces a Consejos del Cáncer estatales y territoriales)
www.cancer.org.au

Servicio de Traducción e Interpretación 13 14 50