



**DÍA MUNDIAL SIN ALCOHOL**

# **DONES SENSE ALCOHOL**

**EL ALCOHOL GENERA DAÑOS  
NEUROLÓGICOS Y ORGÁNICOS,  
PROVOCA MALFORMACIONES EN EL FETO,  
AUMENTA EL RIESGO DE PADECER  
CÁNCER DE MAMA,  
AGRAVA LA DEPRESIÓN...**

# DONES SENSE ALCOHOL

## DÍA MUNDIAL SIN ALCOHOL

### EL ALCOHOL AFECTA MÁS A LAS MUJERES QUE A LOS HOMBRES

El alcohol afecta de modo más grave a las personas con **menos masa corporal**. En general, la mujer pesa menos y el tamaño de sus órganos internos es proporcionalmente más pequeño. Los hombres tienen más agua en sus cuerpos y por eso diluyen mejor los efectos del alcohol.

Menores cantidades de alcohol pueden generar más rápidamente **daños neurológicos y orgánicos**, sobre todo, en el hígado y el corazón, en las mujeres. Además por estos mismos motivos, la mujer desarrolla **problemas de adicción** al alcohol más rápidamente que el varón.

### SÍNDROME DEL ALCOHÓLICO FETAL (SAF)

El alcohol es un generador de **malformaciones** del feto, y la única manera certera de prevenir el **SAF** es evitar el consumo de alcohol durante el embarazo. A las mujeres embarazadas usualmente se les recomienda la **abstinencia total**, ya que cada feto es diferente y puede haber efectos no visibles, pero igualmente dañinos.

### EL ALCOHOL AUMENTA LOS RIESGOS DE PADECER CÁNCER DE MAMA

Las últimas investigaciones demuestran que el riesgo medio se multiplica por **cuatro** por cada aumento de **10 g/día** de consumo de alcohol. Es decir, si bebiendo un vaso de vino o una cerveza al día el riesgo tiene un valor de 1, al pasar a dos vasos de vino o dos cervezas diarias, el riesgo se multiplica por 4.

### EL ALCOHOL AGRAVA LA DEPRESIÓN

Las mujeres sufren el doble de depresiones que los hombres. El alcohol es un **depresor** del sistema nervioso central. Por lo tanto, si las mujeres son más **vulnerables** ante las depresiones deberán evitar el consumo de alcohol en mayor medida que los hombres.

### EL ALCOHOL FAVORECE EL AUMENTO DE PESO EN LAS MUJERES

El alcohol **engorda** porque interrumpe la oxidación de las grasas e hidratos de carbono, produciendo que en lugar de quemarlo, los almacenemos. Así mismo, aporta un **extra de calorías**. Es decir, el alcohol no alimenta pero sí engorda.

