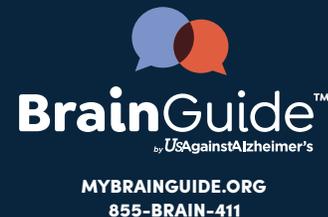


Mantenga su cerebro saludable

Para un cerebro saludable, limite el alcohol



Beber demasiado alcohol incrementa su riesgo de padecer Alzheimer o demencia. Si quiere disminuir su consumo de alcohol a ayudar a un ser querido a hacerlo, hay pasos que puede seguir y recursos que puede utilizar. Nunca es demasiado tarde para tomar acción y proteger su cerebro.

Usted puede tomar acción

Pruebe estas estrategias y recomendaciones para tomar decisiones saludables sobre el consumo de alcohol:

Entendiendo la relación entre el alcohol y el Alzheimer. Beber demasiado alcohol puede aumentar el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer. ¿Cuánto es demasiado? En general, los CDC recomiendan que en los días en que usted consume alcohol, los hombres no deben tomar más de 2 tragos y las mujeres no deben tomar más de 1 trago². Las investigaciones han encontrado que, en promedio, más de 1 o 2 tragos por día están relacionados con mayor riesgo de enfermedad de Alzheimer¹.

Aprenda cómo el alcohol afecta su cerebro con el tiempo. Beber demasiado alcohol daña las células del cerebro, llamadas neuronas. Esto hace difícil que su cerebro envíe mensajes importantes para mantener la mente y el cuerpo en funcionamiento. A corto plazo, beber demasiado puede causar pérdida de memoria, cambios de humor y pensamientos poco claros. Si alguien bebe demasiado alcohol regularmente durante mucho tiempo, puede dañar gravemente su cerebro.

Haga un plan para reducir el consumo de alcohol. Puede dejar de beber tomando pasos para reducir la cantidad que bebe o puede dejar de beber por completo de una sola vez. Piense en dónde, cuándo y por qué bebe. Luego, idee un plan para reducir el consumo. Por ejemplo, puede encontrar una actividad diferente que lo ayude a relajarse, pruebe un "cóctel sin alcohol" preparado sin alcohol o limite la cantidad de bebidas en los eventos sociales. También puede hablar con su médico para que le ayude a elaborar un plan para reducir el consumo de alcohol.

Obtenga ayuda para el abuso de sustancias. Según el Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo, el consumo excesivo de alcohol consiste en tomar de 3 a 4 tragos al día. Beber en exceso es tomar 5 o más³. Si usted o alguien que conoce bebe mucho, existen recursos para ayudar a iniciar la conversación, encontrar tratamiento y dejar de beber.

Si desea dejar de beber, puede comenzar hablando con un ser querido, un amigo o un médico. O puede llamar a una línea directa confidencial. La Administración de Abuso de Sustancias y Salud Mental ofrece un [localizador de tratamientos](#) en línea gratuita y una línea directa gratuita y confidencial y de referencia al [\(1-800-662-HELP \(4357\)\)](tel:1-800-662-HELP(4357)).⁴

- [1. \[https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\\(20\\)30367-6/fulltext\]\(https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(20\)30367-6/fulltext\)](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30367-6/fulltext)
- [2. <https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/moderate-drinking.htm>](https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/moderate-drinking.htm)
- [3. \[www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/moderate-binge-drinking\]\(http://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/moderate-binge-drinking\)](http://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/moderate-binge-drinking)
- [4. <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>](https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline)

**UsAgainst
Alzheimer's**

UsAgainstAlzheimer's existe para vencer la enfermedad de Alzheimer. Nos unimos para romper barreras, acelerar el desarrollo de los tratamientos e impulsar cambios que sean más importantes para las personas que viven con la enfermedad. La complejidad de este desafío único no hace más que aumentar nuestra pasión por superarlo. No descansaremos hasta que la vida plena del cerebro alcance la esperanza de vida para todos.