



Cómo afecta el alcohol a su salud

N.º 10 – Alcohol y diabetes

Vídeo 11

Efectos del alcohol

salud

páncreas

hígado

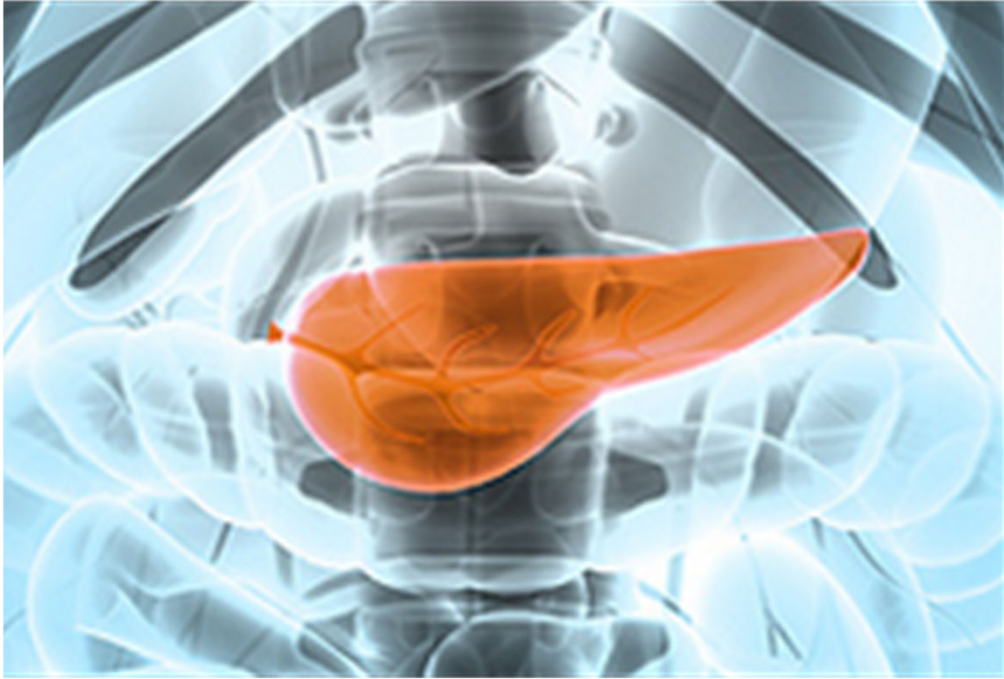
relaciones



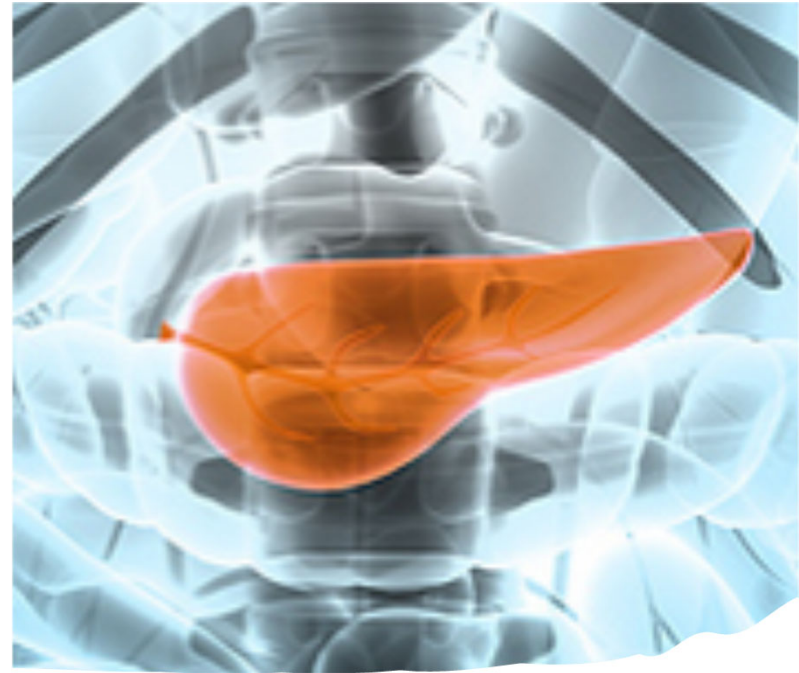
Efectos del alcohol en el organismo

The infographic features a central illustration of a male torso with anatomical diagrams of the brain, heart, liver, and bones. The background is split into a yellow left side for 'Consumo Excesivo' and a green right side for 'Consumo Moderado'. Lines connect specific health effects to the corresponding organs in the illustration.

Consumo Excesivo	Consumo Moderado
<ul style="list-style-type: none">• Daño cerebral• Pérdida de memoria• Mayor riesgo de cáncer (boca, garganta, esofago, hígado)• Sistema immune debilitado• Daño hepatico (hígado graso, hepatitis, cirrosis)• Inflamacion del estómago y páncreas• Enfermedades cardiacas• Presión arterial alta• Anemia• Daño a los nervios (dolor, entumecimiento)• Osteoporosis	<ul style="list-style-type: none">• Menor riesgo de enfermedades cardiacas• Incrementa el colesterol "bueno" HDL• Reduce el riesgo de diabetes• Reduce el riesgo de demencia• Reduce el riesgo de derrame cerebral• Posible stress reduccion• Mejor densidad ósea



Páncreas



El páncreas y la insulina



¿Cómo afecta
al hígado?



¿Qué pasa si bebo demasiado?

- **Confusión y somnolencia**
- **Visión borrosa**
- **Dolor de cabeza y mareos**
- **Dolor de cabeza**
- **Dificultad para concentrarse**
- **Pérdida del conocimiento**

¿Cuánto alcohol es demasiado?



- **Para las mujeres:** 1 bebida o menos al día
- **Para los hombres:** 2 bebidas o menos al día



Otros problemas relacionados con el alcohol

**Es importante
fijarse objetivos**



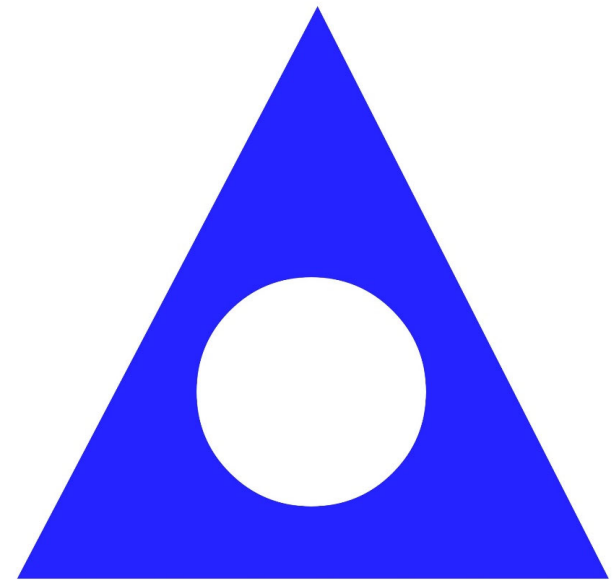
¡No se rinda!



La ayuda está a su disposición cuando
usted esté listo



713-686-6300
www.aahouston.org



Grupos de Familia Al-Anon
713-681-1296
www.alanonhispano.org



¿Necesita ayuda para concertar una cita en una clínica o en AA?

Su CHW le ayudará a ponerse en contacto

Referencias

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) ,(2019) Alcohol's Effects on Health <https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health>

Singal, A. K., & Mathurin, P. (2021). Diagnosis and treatment of alcohol-associated liver disease: A review. *JAMA*, 326(2), 165–176. <https://doi.org/10.1001/jama.2021.7683>

Bataller, R., Arab, J. P., & Shah, V. H. (2022). Alcohol-associated hepatitis. *New England Journal of Medicine*, 387(26), 2436–2448. <https://doi.org/10.1056/NEJMra2207599>

Chaudhry, H., Sohal, A., Iqbal, H., & Roytman, M. (2023). Alcohol-related hepatitis: A review article. *World Journal of Gastroenterology*, 29(17), 2551–2570. <https://doi.org/10.3748/wjg.v29.i17.2551>

Mellinger, J. L., Sutton, A., & Traverse, E. (2023). The changing epidemiology of alcohol-associated National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). (2022). *Drinking levels defined*. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/moderate-binge-drinking>

Kim SJ, Kim DJ. Alcoholism and diabetes mellitus. *Diabetes Metab J*. 2012 Apr;36(2):108-15. doi: 10.4093/dmj.2012.36.2.108. Epub 2012 Apr 17. PMID: 22540046; PMCID: PMC3335891. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3335891/>