



Información para el asistente de salud

Consejos para el cuidado de personas mayores

El alcohol y las caídas

Las caídas son una causa común de lesiones en las personas mayores. Sin embargo, las caídas no son una parte “normal” del envejecimiento. Los adultos de 65 años o más deben revisarse cada año para evaluar el riesgo de caídas.

El alcohol puede aumentar el riesgo de caídas. Las personas mayores consumen más alcohol ahora que en el pasado. Muchas personas mayores se toman un trago para relajarse o como parte de un evento social. También puede que tomen porque están aburridas, deprimidas, inquietas o tienen dificultad para dormir.

El número de personas mayores que consume alcohol en exceso está aumentando. Los expertos recomiendan que las personas mayores no deben tomar más de siete bebidas a la semana y no más de tres bebidas en un solo día. Las personas mayores que beben más que esto tienen un riesgo mayor de caerse y de tener otros problemas de salud.

Problemas de salud por beber alcohol
Daño al hígado y cáncer
Problemas con el sistema inmunológico
Empeoramiento de la osteoporosis, diabetes y presión arterial alta
Úlceras de estómago
Olvidos, confusión y daño al cerebro

Puede ser peligroso mezclar el alcohol con un medicamento recetado, de venta libre o a base de hierbas. Las medicinas que más probabilidades tienen de ser peligrosas con el alcohol son las medicinas para el resfriado y las alergias, los jarabes para la tos, los laxantes y las medicinas para el dolor, la ansiedad o la depresión. Una persona mayor debe preguntarle a su proveedor de atención médica o farmacéutico si puede consumir alcohol con un medicamento, sin que esté en peligro.

Esta página de Información para el asistente de salud es parte de una serie de consejos para el cuidado de personas mayores. Se distribuye para ayudar a los asistentes de salud familiares y comunitarios, trabajadores de cuidado directo y representantes de la salud en la comunidad a cuidar a las personas mayores. Disponible en inglés y en español en www.aging.arizona.edu

No todos los que beben a diario tienen un problema de alcohol. Y, no todos los que tienen problemas de alcohol toman todos los días. Preguntas que hacerle a una persona mayor: ¿Toma más de siete bebidas a la semana? ¿Toma más de tres bebidas en un solo día? Si es así, ellos deben de estar conscientes de que el riesgo de caerse es mayor.

Muchas veces las personas subestiman la cantidad de alcohol que hay en una bebida.

Las personas mayores no deben tomar más de 7 bebidas a la semana, o tres en un día.

Una bebida es...

Una botella o lata de 12 onzas de cerveza, o de bebidas a base de vino o licor

Una botella o lata de 8 o 9 onzas de cerveza fuerte (*ale*) o licor de malta

Una copa de 5 onzas de vino blanco, rojo o rosado

Un vasito de 1.5 onzas de licor fuerte, incluyendo la vodka, el whisky escocés, la ginebra, el tequila o el *bourbon* (de 60 a 80 grados de graduación alcohólica, o menos).

Muchas personas mayores deciden reducir el consumo de alcohol o dejar de tomar. Estos son algunos consejos que puede dar para ayudar:

1. Cuente cuántas bebidas toma cada día usando la tabla de arriba.
2. Decida cuantos días a la semana quiere tomar. Planee días en los que no tomará.
3. Escoja el agua, jugo o soda en lugar del alcohol.
4. Asegúrese de comer antes y mientras toma alcohol.
5. Desarrolle intereses saludables que no impliquen el alcohol.
6. Evite personas, lugares y horas del día que puedan desencadenar sus ganas de tomar.
7. Planee lo que hará si siente un impulso de tomar.
8. Aprenda a decir “no, gracias” cuando le ofrezcan una bebida alcohólica.
9. Encuentre un grupo de apoyo para personas mayores con problemas de alcohol o visite programas para dejar de tomar como A.A. (Alcohólicos Anónimos o Alcoholics Anonymous, en inglés).
10. Localice una persona, familiar o grupo terapéutico que se especialice en problemas de alcohol.

Escrito por: Jane Mohler, NP-C, MPH, PhD University of Arizona Center on Aging

Información para el asistente de salud ~ Consejos para el cuidado de personas mayores
Editado por un equipo interprofesional de la University of Arizona Center on Aging