

# Uso de alcohol y tu salud

El alcohol afecta muchas partes de tu cuerpo y puede agregar esfuerzo adicional a tus riñones. Una bebida ocasional puede estar bien para algunas personas, pero beber demasiado puede llevar a problemas de salud graves. Es importante entender los riesgos para que puedas tomar decisiones más saludables.

## Efectos del alcohol en tu cuerpo

El alcohol puede afectar tu presión arterial, tu nivel de azúcar en sangre y tus niveles de hidratación. También puede interferir con tus medicamentos y dificultar que tus riñones hagan su trabajo.

## Alcohol y la vida diaria

El alcohol puede afectar tu estado de ánimo, sueño y toma de decisiones. Puede dificultar que sigas tu plan de tratamiento y tomes tus medicamentos según lo recetado. El uso de alcohol también puede afectar tus relaciones con la familia, amigos y cuidadores.

## Alcohol y riesgo de cáncer

Beber alcohol puede aumentar el riesgo de varios tipos de cáncer, incluidos el cáncer de boca, garganta, hígado, colon y mama. El alcohol se descompone en sustancias nocivas dentro del cuerpo que pueden dañar las células con el tiempo. Cuanto más alcohol se consume, mayor es el riesgo.

## Alcohol y enfermedad hepática

Tu hígado ayuda a limpiar las toxinas de tu sangre. El alcohol supone una carga adicional para tu hígado y puede causar daño con el tiempo. El uso intensivo o prolongado de alcohol puede llevar a enfermedades hepáticas, incluido hígado graso, hepatitis o cirrosis. Cuando el hígado está dañado, también puede afectar qué tan bien funcionan tus riñones.

## Tomar decisiones más seguras

Algunas personas con enfermedad renal pueden necesitar limitar o evitar el alcohol. Otros posiblemente puedan beber pequeñas cantidades. Es importante hablar con tu proveedor de atención médica sobre lo que es mejor para ti. Él/ella puede apoyarte si reducir o dejar el alcohol te resulta difícil.

## Estamos aquí para ayudarte

Tu equipo de atención puede responder tus preguntas sobre el uso de alcohol y proporcionarte recursos para ayudarte a reducir el consumo o dejar de beber. Busca el apoyo que necesites.