

El alcohol y el cáncer

¿Por qué se me advierte sobre el alcohol y el cáncer?



- Las bebidas alcohólicas están en la lista de la [Propuesta 65](#) porque pueden causar cáncer.
- Consumir bebidas alcohólicas aumenta el riesgo de cáncer de boca, garganta, laringe, esófago, hígado, mama, colon y recto.

¿Cómo afecta el alcohol al riesgo de cáncer?

El alcohol aumenta el riesgo de cáncer al descomponerse en el cuerpo en acetaldehído, una sustancia química que puede causar cáncer al dañar el ADN. Además, el consumo de bebidas alcohólicas puede aumentar los niveles de estrógeno en la sangre, los cuales están relacionados con un mayor riesgo de cáncer de mama.

El alcohol también puede aumentar el riesgo de cáncer de otras maneras y puede herir la capacidad del cuerpo para procesar ciertos nutrientes.

Según el National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer) y la American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer), el riesgo de cáncer aumenta con la cantidad de alcohol consumida. Incluso el consumo moderado aumenta el riesgo de ciertos cánceres, como el cáncer de mama en las mujeres.

Las personas que usan el alcohol y el tabaco tienen un riesgo mucho más alto de desarrollar cánceres de boca y garganta que las personas que usan el alcohol o bien el tabaco.

¿Qué es el consumo moderado?

Según las [Pautas alimentarias para estadounidenses](#) del US Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos), el consumo moderado del alcohol se define hasta 1 bebida por día para las mujeres y hasta 2 bebidas por día para los hombres.

¿Hay ciertos grupos en mayor riesgo?

El riesgo que una persona pueda tener cánceres relacionados con el alcohol está influido por sus genes, específicamente los genes relacionados con las reacciones químicas involucradas en la descomposición del alcohol. Algunas personas, particularmente personas de ascendencia china, coreana o japonesa, pueden tener un gen que limita su capacidad para desintoxicar el alcohol y que aumenta su riesgo de padecer cáncer de boca, garganta, laringe y esófago.

¿Cómo puedo reducir mi riesgo?

Si elige beber alcohol, hágalo con moderación.

Si le preocupa que pueda estar tomando demasiado alcohol, llame al número [1-800-662-HELP](tel:1-800-662-HELP) (1-800-662-4357) para obtener información en español o en inglés sobre opciones de asistencia y tratamiento para alcohol y drogas.

Este es el número gratuito de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias) del US Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos).

Para más información:

Hojas de datos y recursos generales en español

- US Department of Health and Human Services (HHS)
(Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos)
National Cancer Institute (NCI)
(Instituto Nacional del Cáncer)
 - ▶ El alcohol y el riesgo de cáncer
<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/alcohol/hoja-informativa-alcohol>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)
(Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias)
 - ▶ Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA
<https://www.samhsa.gov/linea-nacional-ayuda>
- California Environmental Protection Agency (CalEPA)
(Agencia de Protección Ambiental de California)
Office of Environmental Health Hazard Assessment (OEHHA)
(Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental)
 - ▶ El alcohol y el embarazo
<https://www.p65warnings.ca.gov/fact-sheets/el-alcohol-y-el-embarazo>

Hojas de datos y recursos generales en inglés

- American Cancer Society
 - ▶ Alcohol Use and Cancer
<https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/diet-physical-activity/alcohol-use-and-cancer.html>
- US Department of Health and Human Services (HHS)
National Institutes of Health (NIH)
 - ▶ Alcohol Flush Signals Increased Cancer Risk Among East Asians
<https://www.nih.gov/news-events/news-releases/alcohol-flush-signals-increased-cancer-risk-among-east-asians>
- Alcoholics Anonymous (AA) California
 - ▶ Find AA Meetings in California
<https://alcoholicsanonymous.com/aa-meetings/california/>

La Propuesta 65

- California Environmental Protection Agency (CalEPA)
Office of Environmental Health Hazard Assessment (OEHHA)
 - ▶ Proposition 65: Background
<https://www.p65warnings.ca.gov/faq>
 - ▶ Proposition 65: The List of Chemicals
<https://www.p65warnings.ca.gov/chemicals>
 - ▶ Proposition 65: Fact Sheets
<https://www.p65warnings.ca.gov/fact-sheets>