

# Mujer y alcohol

Un asunto de salud

# Tabla de contenidos

<b>Introducción</b> .....	<b>4</b>
Un tema de salud .....	5
<b>El caso de Costa Rica</b> .....	<b>7</b>
<b>Explicaciones sobre los hábitos de bebida de las mujeres</b> .....	<b>8</b>
<b>Explicaciones para el consumo excesivo de bebidas</b> .....	<b>10</b>
Los roles siempre en expansión de las mujeres .....	10
Oportunidad relacionada con el rol .....	11
El contexto y la importancia de los factores ambientales .....	12
<b>El impacto del alcohol en la salud de las mujeres</b> .....	<b>14</b>
El metabolismo del alcohol .....	14
Enfermedades .....	15
Cáncer de seno .....	16
Medicamentos .....	17
Embarazo y lactancia .....	18
Seguridad y bienestar social .....	19
<b>Conclusión</b> .....	<b>20</b>

# Introducción

Durante algunos años ya, los medios han estado informando regularmente sobre los hábitos de consumo de bebidas alcohólicas de las mujeres. Las tendencias, a menudo extraídas aleatoriamente de los medios sociales y sitios web de revistas para mujeres, son inquietantes.

Algunas investigaciones han mostrado que las mujeres jóvenes están comiendo menos para experimentar los efectos del alcohol más intensamente con el estómago vacío, ahorrar dinero para poder comprar más alcohol, y sobre todo, evitar el exceso de calorías (*Bryant, Darkes y Rahal, 2012; Burke et al., 2010; Osborne, Sher y Winograd, 2011*). Otros estudios han encontrado una importante conexión entre la bebida y el control de peso entre las chicas jóvenes (*Barry y Piazza-Gardner, 2012*). Esto ha dado pie a informes sobre una nueva y peligrosa moda llamada ebriorexia (*o drunkorexia, en inglés*) una combinación de consumo excesivo de alcohol y trastorno de la alimentación.

También hemos visto como las mujeres jóvenes frecuentan los happy hours y asisten a fiestas con gran cantidad de alcohol, para ellas el consumo habitual de grandes cantidades de alcohol representa la relajación, la libertad y vinculación afectiva.

Todo lleva a la pregunta: **¿Son estos hechos e historias un indicativo de una grave tendencia en toda la población, o son el producto de los mismos viejos prejuicios sexistas que siempre se han aplicado a las mujeres y la bebida? ¿El número de mujeres que beben demasiado realmente va hacia arriba, o es sólo que las personas están más molestas porque las mujeres que toman, que por los hombres que hacen lo mismo?** Después de todo, no olvidemos que la bebida siempre ha sido característica de los machos de la especie, un privilegio que los hombres han negado tradicionalmente a las mujeres (*Nolen-Hoeksema, 2004; Nolen-Hoeksema y Hilt, 2006; Wilsnack, Wilsnack y Obot, 2005*).

Paralelamente a la cobertura de los medios de comunicación, están los numerosos y frecuentes informes sobre las consecuencias específicas asociadas con el sexo, que relacionan el consumo de alcohol entre las mujeres, con el trastorno del espectro alcohólico fetal (*TEAF*) y el cáncer de mama; problemas de salud, ambos, relacionados con el alcohol y a los que se presta atención más frecuentemente.

Otros estudios nos dicen que varios problemas relacionados con el alcohol no afectan específicamente a las mujeres, pero ellas son más vulnerables. Durante los últimos dos años, **Educalcohol** ha venido realizando una campaña sobre ingesta de bajo riesgo. En cada mensaje, las recomendaciones para hombres y mujeres son diferentes: a las mujeres se les recomienda que, si van a tomar, tomen menos que los hombres.

## Un tema de salud

Ha llegado el momento para examinar lo que la ciencia dice, de manera que podamos entender exactamente el por qué los hombres y las mujeres son tan diferentes cuando se trata del consumo del alcohol. **¿Cómo toman las mujeres? ¿Por qué lo hacen? ¿Qué impacto tiene la bebida en su salud y bienestar?** Estas son algunas de las preguntas que buscamos responder en esta publicación de destinada a las mujeres de todas las edades... y a los hombres, también.



## El caso de Costa Rica

Un estudio sobre patrones de consumo de bebidas alcohólicas de Costa Rica del año 2013, realizado por la **Universidad de Costa Rica -UCR-** y **Educalcohol**, arrojó algunos datos interesantes acerca del consumo de bebidas alcohólicas en la población femenina costarricense. Por ejemplo, la prevalencia de quienes consumieron alguna bebida alcohólica en algún momento durante el último año fue del **45,7% (de toda la población)** y, de estos consumidores, el **38,7%** fueron mujeres. Es decir, del total general, un **17,7%** de las mujeres consumen bebidas alcohólicas en algún momento.

Hay una importante proporción de mujeres que consumen 5 o más bebidas (**25,2%**), en el estrato de **18 a 24** años. En específico las mujeres son quienes más presentan un alto riesgo por ocasión (**un 23,2%**), mientras que en hombres, este riesgo alto se da principalmente entre los **45 y 54** años (**21,8%**). Después de los **24 años**, hay una proporción mayor de mujeres que prefieren el vino a otras bebidas.

Por otra parte, la mayoría de las mujeres que dijo consumir con frecuencia, toma entre una y dos bebidas por ocasión (*lo recomendado tanto por la OMS, como por el estudio de patrones de consumo de bajo riesgo de Educalcohol en Quebec*). En cuanto a los lugares de consumo son los restaurantes y la propia casa, los preferidos por ellas.

# Explicaciones sobre los hábitos de bebida de las mujeres

Existen razones biológicas y sociales detrás de los hábitos de bebida de las mujeres. El hecho de que un porcentaje significativo de mujeres no beba y que las mujeres tiendan a beber con poca frecuencia y en forma moderada se refiere a la manera como las mujeres metabolizan el alcohol. Volveremos a eso, posteriormente.

También es importante recordar que, en nuestra cultura, las mujeres son mucho más propensas a ser estigmatizadas por su consumo de alcohol que los hombres. Existe una doble moral, en que las mujeres y los hombres no son juzgados de la misma manera por el mismo comportamiento: una mujer en estado de embriaguez es más propensa a la culpa y su comportamiento se considera más anormal. Las mujeres interiorizan esta culpa y llegan a estar de acuerdo con las opiniones negativas (*Bouvet de la Maisonneuve, 2010; Greenfield and Room, 1997; Knupfer, 1987; Nadeau 1999; Nadeau 2000; Robbins and Martin, 1993; Vogeltanz-Holm et al., 2004; Wilsnack, 1996*).

Las mujeres en edad reproductiva pueden sentir aún más profundamente



esta presión social para beber menos. Los investigadores han documentado la creencia cultural bien establecida que las madres, más que los padres, deben estar siempre disponibles para sus hijos (*Correll et al., 2007*). Además, varios grupos e individuos utilizaron demostraciones científicas según las cuales el alcohol tenía consecuencias nefastas e irreversibles **-las cuales pueden ser prevenidas con la abstinencia-** para promover, entre las mujeres en edad de procrear, lo que se podría definir como un ideal de pureza.

# Explicaciones para el consumo excesivo de alcohol

¿Cómo hemos de entender la feminización del abuso de alcohol en ciertos grupos de edad? Las explicaciones más comunes y mejor documentadas se dividen en dos categorías. La primera está relacionada con el papel de la mujer y la segunda tiene que ver con las circunstancias en las que las mujeres beben.

## Los roles siempre en expansión de las mujeres

Aunque los hombres y las mujeres comparten las responsabilidades domésticas, familiares y financieras de manera más justa que antes, la división del trabajo por género sigue siendo desigual. El desequilibrio es particularmente notable en los hogares formados por una pareja con hijos (*Lacroix y Boulet, 2013*). Las mujeres todavía se sienten y de hecho son, las principales responsables de la planificación y la organización de todo lo relacionado con el cuidado de los niños.

Muchos investigadores han sugerido que las mujeres que desempeñan múltiples roles tienen una mejor salud que aquellas que no lo hacen (*Bernstein, 2001; Whitehead, Burström y Diderichsen, 2000*). En particular, el fenómeno de las mujeres con hijos que se unen a la fuerza laboral se ha visto como un factor protector que contribuye con la salud mental.

Sin embargo, cuando las demandas exceden la capacidad de una persona o drenan sus recursos, el bienestar está amenazado (*Lazarus, 1990*). Cuando las mujeres cargan con todas las responsabilidades solas, pueden sentirse abrumadas y experimentar estrés, lo que las pone en un mayor riesgo para el consumo abusivo (*Cho y Crittenden, 2006; Dawson, Grant y Ruan, 2005; Fillmore, 1984; Holmila y Raitasalo, 2005*). Por lo tanto, la multiplicación de papeles puede empujar a una mujer a sus límites y convertirse en un factor de riesgo.

Por el contrario, algunos investigadores han observado que la pérdida de los roles sociales es lo que a veces pone a las mujeres en mayor riesgo de consumo excesivo de alcohol (*Cho y Crittenden, 2006; Wilsnack y Cheloha, 1987*). Cuando las mujeres pierden o abandonan ciertos papeles, por ejemplo, cuando sus hijos se van de casa, o renuncian a un trabajo con el fin de cuidar de sus familias, algunas de ellas experimentan ansiedad y desesperación, que, a su vez, aumenta el riesgo de beber en exceso.

## Oportunidad relacionada con el rol

La oportunidad es otra explicación igualmente plausible. Incluso hoy en día, las mujeres sienten que son las principales responsables de toda la planificación y organización relacionada con el cuidado de los niños. Por ejemplo, los hombres con niños pequeños reportan un promedio de **3,6 horas** por día de tiempo libre, mientras que sus contrapartes femeninas reportan un número significativamente inferior de **2,5 horas** (*Lacroix and Boulet, 2013*). La idea de que tomar es una actividad social que compite por tiempo con otras cosas y el hecho de que las mujeres tengan menos tiempo libre, probablemente explica, en parte, por qué las mujeres beben menos que los hombres, no sólo en términos de cantidad por ocasión, sino también en términos de frecuencia.

Ante esto, los hábitos de consumo de las mujeres no pueden ser determinados únicamente por sus funciones y responsabilidades. También deben ser considerados como una consecuencia de los lugares, circunstancias y los entornos en que se encuentran, debido a sus ocupaciones (*Paradis, 2011a*).



## El contexto y la importancia de los factores ambientales

Un número de estudios realizados recientemente, en particular en Canadá, han demostrado que el entorno inmediato es un factor determinante con respecto a la cantidad de alcohol consumido (*Demers et al., 2002a y 2002b.; Demers y Kairouz, 2003; Kairouz et al., 2002; Paradis, 2011a y 2011b; Paradis et al., 2011*). Estos resultados nos llevan a considerar que los aumentos en la prevalencia del consumo y la frecuencia observada entre algunas categorías de mujeres bien pueden deberse a la forma en que el alcohol se ha puesto a disposición y se ha vendido en los últimos años.

Las mujeres se han convertido en un objetivo de mercado para los desarrolladores de bebidas alcohólicas. Desde 1990, por ejemplo, los productos que aparecen en los estantes de las tiendas incluyen bebidas alcohólicas con sabor a limón, frambuesa y vainilla. Estos sabores se han desarrollado específicamente para atraer a las mujeres. Un empaque atractivo y publicidad dirigida también a ellas, pretenden aumentar el mercado femenino (*Forget, 2009*).

Es perfectamente aceptable que las mujeres tengan acceso a productos diseñados para ellas. Mucho menos



aceptable, e incluso molesto, es la manera en la que el alcohol se pone a disposición de las mujeres en algunos bares y discotecas.

Algunos bares que son muy populares entre los estudiantes de universidades regularmente tienen “**Ladies Night**” en las que las mujeres pueden beber todo lo que quieran, de forma gratuita.

Por último, algunos anuncios publicitarios han utilizado el pretexto de la igualdad sexual para alentar a las mujeres a beber como los hombres.

Es importante destacar que este tipo de campañas son cruelmente negligentes, ya que las mujeres son más susceptibles a los efectos del alcohol que los hombres. Esto no tiene nada que ver con la igualdad de género, es un tema biológico. Incitar a las mujeres a beber como hombres es atentar contra su salud.



# El impacto del alcohol sobre la salud de las mujeres

## El metabolismo del alcohol

Una mujer que bebe exactamente la misma cantidad que un hombre tendrá un mayor contenido de alcohol en la sangre. En otras palabras, se necesita menos alcohol para que una mujer sienta los mismos efectos.

La diferencia es metabólica y se debe principalmente a que la mujer promedio pesa menos que el hombre promedio y generalmente tiene un porcentaje de grasa corporal más alto. Además, las mujeres tienen menos agua en el cuerpo que un hombre del mismo peso (*el tejido graso contiene menos agua que el tejido muscular*), por lo que el alcohol se distribuye en un menor volumen de líquido corporal. Por lo tanto, si un hombre y una mujer beben la misma cantidad de alcohol, la mujer tendrá una concentración superior de alcohol en sangre. Las mujeres también tienden a tener hígados más pequeños que los hombres y por lo tanto, cantidades pequeñas de alcohol deshidrogenasa, la enzima responsable de descomponer las moléculas de alcohol en el hígado. En consecuencia, un mayor porcentaje del alcohol que consuma una mujer permanecerá en su sangre.<sup>1</sup>

A medida que aumenta el consumo de alcohol, los riesgos para la salud aumentan más rápidamente para las mujeres. Estos riesgos se resumen a continuación.

<sup>1</sup> Esto también es válido para los hombres transexuales quienes, aunque se identifican como hombres, nacieron con órganos de mujer.

## Enfermedades

Consumir más de lo recomendado (*no más de dos por ocasión y no más de diez por semana*) puede dar lugar a diversos problemas de salud a largo plazo. Además del peligro de desarrollar una dependencia, las mujeres que toman en exceso tienen un mayor riesgo de ciertas enfermedades crónicas.

En comparación con los hombres, las mujeres son más propensas a sufrir trastornos del corazón relacionados con el alcohol y su riesgo de accidente cerebrovascular es al menos dos veces mayor que para los hombres. Las mujeres que beben también tienen más probabilidades de desarrollar hepatitis alcohólica que los hombres.

Para las mujeres menores de **70 años**, una pequeña cantidad de alcohol puede tener ciertos beneficios para la salud (*por ejemplo, un menor riesgo de diabetes y accidente cerebrovascular tanto isquémico como hemorrágico*). Sin embargo, incluso cuando las mujeres toman un promedio de una bebida al día, se estima que aumenta su riesgo de otras enfermedades, como ciertos tipos de cáncer o cirrosis (*Butt et al., 2011*).

La investigación en que se basan las directrices sobre el consumo de bajo riesgo no incluye riesgos de salud para las mujeres de **70 años o más**, a quienes se les aconseja beber menos de la cantidad recomendada para los adultos más jóvenes.







## Cáncer de Seno

El consumo de alcohol, sumado a otros factores, aumenta el riesgo de varios tipos de cáncer, en particular el cáncer de boca, faringe, laringe, hígado, y esófago. Lo más preocupante para las mujeres es el riesgo de cáncer de mama, que solo en 2010 representó **288 muertes** en Costa Rica, según el **Ministerio de Salud**. Las estimaciones de riesgo calculadas por el comité de expertos que elaboró las directrices para el consumo de bajo riesgo destacan el hecho de que el riesgo de cáncer de mama aumenta en un **13%** en las mujeres que toman un promedio de sólo una bebida al día. En dos bebidas al día, el riesgo llega a **27%** y cuando el número sube a tres y cuatro bebidas, este riesgo aumenta en un **52%** (*Butt et al., 2011*). Un meta-análisis de 60 estudios de investigación llevado a cabo alrededor del mundo ha demostrado

que, en comparación con las mujeres que no beben en absoluto, las que mantuvieron el consumo de bajo riesgo de acuerdo con las directrices, aumentaron su riesgo de cáncer de mama en un **8,5%**, mientras que las que superaron ese número aumentaron su riesgo por **37%** (*Zeisser, Stockwell y Chikritzhs, 2014*).

Es importante señalar que esto no significa que el **8,5%** de mujeres que toman uno o dos tragos al día desarrollará cáncer de mama, sino más bien que las mujeres que toman una o dos bebidas al día aumentan el riesgo de cáncer de mama en un **8,5%**.

Esto indica que las mujeres, especialmente aquellas con antecedentes familiares de cáncer de mama, deben beber con cuidado y moderadamente.

## Medicamentos

Algunos medicamentos, incluyendo los analgésicos de venta libre como acetaminofén pueden retardar la eliminación de alcohol, mejorar o enmascarar sus efectos, o causar reacciones impredecibles. Por el contrario, el consumo de alcohol, puede hacer que ciertos medicamentos sean menos eficaces.

Recuerde que tanto el alcohol como los medicamentos se eliminan por el hígado. Y ya que las mujeres tienen hígados más pequeños, es mejor que se abstengan de beber mientras estén tomando medicamentos. Tenga en cuenta que la mayor vulnerabilidad de las mujeres a los daños causados cuando se mezclan alcohol y drogas psicotrópicas (*antidepresivos, pastillas para dormir, neurolépticos, medicamentos contra la ansiedad, reguladores de estado de ánimo*) no se debe tanto a sus diferencias biológicas con los hombres, sino al hecho de que tales medicamentos se prescriben a las mujeres con más frecuencia que a los hombres. Un importante estudio francés en 2012 mostró que, sin importar su edad, más mujeres toman medicamentos psicotrópicos que los hombres: **23%** vs. **13%** (*INSERM, 2012*).



## Embarazo y lactancia

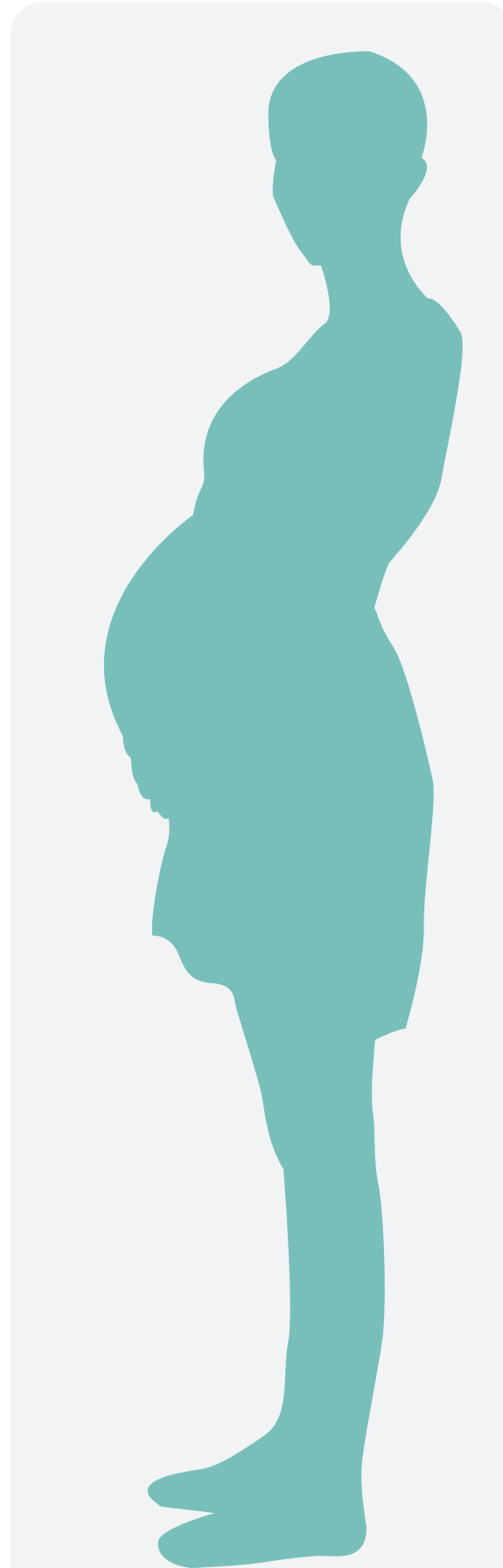
Dado que no se conoce que ninguna cantidad de alcohol sea segura durante el embarazo y la lactancia, la mejor opción para las mujeres que están embarazadas o piensan quedar embarazadas, es abstenerse de beber.

Reducir la ingesta de alcohol desde el momento en que se empieza a tratar de concebir ofrece un ambiente saludable para la concepción y el desarrollo fetal. Evitar el alcohol por completo es cada vez la elección más segura. A menudo es difícil identificar el momento exacto de la concepción y el embrión es particularmente vulnerable durante el primer trimestre.

Recientemente, un estudio estadounidense de **4500 mujeres**, un tercio de las cuales habían bebido alcohol durante su embarazo, demostró que las mujeres que habían bebido moderadamente, es decir, una bebida a la semana, dieron a luz a bebés sin ninguna señal del grupo de enfermedades conocidas como **Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF)** (Lundsberg et al., 2014).

Sin embargo, los riesgos de aborto involuntario, deformación fetal, retraso del crecimiento y discapacidad mental aumentan con la cantidad de alcohol que la madre bebe en una sola ocasión y la frecuencia con que bebe. El **TEAF** puede ocurrir cuando el feto está expuesto al alcohol en el útero, ya que el alcohol pasa a través de la placenta. El **TEAF** provoca retrasos en el desarrollo que duran toda la vida del niño.

Un estudio reciente ha medido el alcance de este fenómeno. Los investigadores analizaron el desarrollo físico y cognitivo de los escolares de seis y siete años de edad en el Medio Oeste estadounidense, en una población de clase media. Al mismo tiempo, se entrevistó a los padres de los niños y midieron el consumo de alcohol de la madre durante el embarazo. En última instancia, estimaron que la prevalencia de **TEAF** entre la población es de **3.6%** (May et al., 2014). Los principales predictores del **TEAF** eran el reconocimiento tardío del embarazo, la cantidad de alcohol consumida por la madre durante los tres meses anteriores al embarazo, y la cantidad de alcohol consumido por el padre. Estos resultados plantean la preocupación de que las mujeres embarazadas y las mujeres en condiciones de quedar embarazadas, beben demasiado alcohol.



La exposición de un recién nacido al alcohol a través de la lactancia puede causar sedación y pobres habilidades motoras. Es mejor que las madres lactantes se abstengan de beber, pero si deciden beber, deben esperar al menos dos horas después de la bebida antes de amamantar. Las mujeres que optan por la alimentación mixta pueden ofrecer un biberón para la alimentación después de su consumo de alcohol.

## Seguridad y bienestar social

La violencia física, los conflictos familiares e interpersonales; las dificultades financieras, relaciones sexuales no planificadas, embarazos no deseados e incluso problemas en el trabajo o en la escuela, son problemas que comúnmente se asocian con la bebida. Además de numerosos estudios publicados sobre el tema de las mujeres y el alcohol, un Informe de la **Organización Mundial de la Salud** señaló con razón que el consumo excesivo puede conducir a una pérdida de autocontrol y capacidad deteriorada para procesar información, aumentando así la impulsividad e inestabilidad emocional y hacer que algunas personas sean más propensas a reaccionar con violencia a la confrontación.

Para las mujeres, la pérdida de control físico y el deterioro de su capacidad para reconocer los signos de una situación potencialmente peligrosa pueden hacer de ella un blanco fácil para la violencia o ataque sexual. Esto es especialmente cierto ya que la discriminación contra las mujeres persiste y la sociedad aún tiene que adoptar plenamente el concepto de igualdad en las relaciones sexuales. La gente todavía está demasiado lejos de creer que sólo porque una mujer deja de luchar, significa que consiente el sexo. La intoxicación hace que las mujeres sean vulnerables a relaciones sexuales no deseadas o a la violencia, si se resisten.

En esta cultura, las mujeres están particularmente en riesgo de convertirse en víctimas de violencia de género. Si bien esto es ciertamente injusto, las mujeres deben tener cuidado y seguir las directrices sobre el consumo de bajo riesgo, a fin de no volverse más vulnerables al comportamiento agresivo, la violencia o al ataque sexual. Las mujeres deben sospechar particularmente de los hombres que llegan donde ellas y las instan a beber mucho.



# Conclusión

En términos generales, la mayoría de las mujeres que consumen alcohol en Costa Rica lo hacen de forma moderada, tanto en términos de frecuencia como de cantidad. No hay ninguna indicación de la extrema feminización del consumo de alcohol abusivo. Sin embargo, entre ciertos grupos de edad, estamos siendo testigos de un aumento en la prevalencia y la frecuencia de consumo episódico excesivo, y debemos estar en guardia.

Los estudios realizados en diversos campos - **biología, psicología, sociología, historia** - han producido un conjunto de datos sobre las mujeres y la bebida. Esto demuestra que parte de la razón por la que las mujeres beben de la forma que lo hacen se encuentra dentro de nuestra cultura, donde la división del trabajo entre hombres y mujeres sigue siendo desigual. Otra parte de la explicación se puede encontrar en el entorno inmediato en el que se toma, que se ha demostrado que tiene una influencia determinante en la conducta al beber. También, con frecuencia cada vez mayor, y a veces bajo el falso pretexto de la igualdad sexual, se anima a las mujeres a consumir cantidades de alcohol que no son apropiadas por su constitución biológica. Por último, vale la pena señalar, que una mujer en estado de embriaguez es más vulnerable que un hombre en el mismo estado.

En cuanto a las diferentes respuestas biológicas al alcohol entre hombres y mujeres, la investigación es concluyente.

Las mujeres son más susceptibles que los hombres a los efectos del alcohol, debido a las diferencias de tamaño, contenido de grasa corporal y la forma en que metabolizan el alcohol. Además, ciertas enfermedades específicas del género, tales como cáncer de mama y trastornos del síndrome alcohólico fetal, se producen con niveles muy bajos de consumo de alcohol. La precaución es la recomendación.

Por último, es importante recordar que las normas sociales, no la biología, son responsables de hacer que las mujeres que beben sean más vulnerables que los hombres a la violencia física y sexual. El concepto de la verdadera igualdad de género todavía no se ha integrado plenamente en nuestra cultura.

Por todas estas razones, **Educalcohol** invita a todas las mujeres a adoptar su lema:

## La moderación es siempre de buen gusto



## Agradecimientos

Educalcohol quisiera agradecer a su investigadora principal, **Catalina Paradis, Ph.D.**, por su rigor y el esfuerzo invaluable en la simplificación los datos.

Un agradecimiento sincero también a **Louise Nadeau, Ph.D.**, profesora en el **Departamento de Psicología de la Universidad de Montreal** e investigadora asociada con el **Instituto Universitario de Salud Mental Douglas de la Universidad McGill**, por su inestimable ayuda en la revisión la versión final de esta publicación.



## Otras publicaciones:

Los informes de **Educalcohol** son bien investigados y fáciles de leer. Cada uno va directamente al punto y es un valioso recurso sobre salud, educación e información. Todos ellos pueden descargarse desde el sitio web de **Educalcohol** ([www.educalcoholcr.org](http://www.educalcoholcr.org) o llamando al 2290-5570).

### **LAS COMBINACIONES CON ALCOHOL**

Explica los efectos beneficiosos, perjudiciales y francamente peligrosos de la combinación del alcohol con otras sustancias o actividades.

### **EL ALCOHOL Y ADULTOS MAYORES**




Una descripción de los efectos del alcohol en personas de 65 años o más. Incluye consejos valiosos para las personas mayores, sus familias, amigos y cuidadores.

### **EMBARAZO Y EL ALCOHOL: RESPUESTAS A SUS PREGUNTAS**

Respuestas directas a las preguntas más comunes sobre la bebida durante el embarazo y lactancia para mujeres embarazadas y aquellas que podrían quedar embarazadas.



La moderación es  
siempre de buen gusto

 T. (506)2290-5570  
 [info@educalcoholcr.org](mailto:info@educalcoholcr.org)  
[www.educalcoholcr.org](http://www.educalcoholcr.org)  
 Educ Alcohol Costa Rica