

# Consumo de alcohol

El consumo de alcohol aumenta el riesgo de cáncer de mama de una mujer. Incluso el consumo ligero de alcohol aumenta el riesgo. Al limitar la cantidad que bebe, puede reducir su riesgo.

## Resumen Científico

Las investigaciones relacionan fuertemente el consumo de bebidas alcohólicas con un mayor riesgo de cáncer de mama. Muchos estudios muestran que el riesgo de cáncer de mama aumenta después de solo 10 gramos de alcohol por día, que es menos que el alcohol en una bebida estándar.

Las investigaciones sugieren que entre el 5% y el 12% de los casos de cáncer de mama en los Estados Unidos están relacionados con el consumo de alcohol. Una bebida estándar.

(12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino o un trago de licor) tiene aproximadamente 14 gramos de alcohol.

**4** o más bebidas  
a la vez



se relacionan con  
un aumento del  
**29%** sen el riesgo  
de cáncer  
de mama



## ¿Qué puedo hacer por mi propio cuerpo y mi salud?

La buena noticia es que puedes protegerte de este riesgo limitando o eliminando tu consumo de bebidas alcohólicas. Cuanto menos beba, menor será su riesgo.

## ¿Qué puedo hacer para apoyar la salud de mi familia, mis amigos y mi comunidad?

Hable con sus amigos y familiares, explíqueles sobre la relación entre el alcohol y el cáncer de mama, y pídale que la apoyen en sus esfuerzos por limitar su consumo de alcohol. Tal vez se unan a ti para reducir o eliminar su propio consumo de alcohol. Cuando socialices, ofrece opciones divertidas de bebidas sin alcohol, como cócteles sin alcohol. Busca lugares que no sean bares para socializar y celebrar, y haz que el enfoque sea algo que no sea el alcohol. También puede asegurarse de que los eventos de trabajo tengan opciones similares disponibles.

Y si necesita más apoyo para reducir su consumo de alcohol, hay muchos [recursos excelentes disponibles](#).

## ¿Cómo puedo navegar y obtener apoyo con cualquier barrera sistémica para mi salud?

Todos experimentamos la presión social de beber alcohol en ciertas situaciones. El alcohol es un gran negocio, y estamos expuestos a mensajes y publicidad que representan el consumo de alcohol como algo genial y divertido. ¡Pero es aún más genial desacreditar estas grandes tácticas publicitarias!

Trabajando juntos, podemos hacer cambios sistémicos para reducir el consumo de alcohol en nuestras comunidades, especialmente para los jóvenes. La educación temprana y la reducción de la publicidad han demostrado ser eficaces para reducir el consumo de alcohol.

## ¿Cómo puedo ayudar a abogar y apoyar el cambio sistémico para eliminar las barreras a la salud?

Estas son algunas maneras de participar en la acción a nivel de los sistemas para reducir el riesgo de cáncer de mama:



Escríbele a tu representante y participa en campañas que ayuden a reducir la publicidad de bebidas alcohólicas. Prohibir la publicidad de bebidas alcohólicas a menos de 500 pies de escuelas, parques infantiles, centros o instalaciones recreativas, centros de cuidado infantil o bibliotecas tendría un gran impacto positivo en nuestras comunidades.



Comparta materiales educativos sobre los vínculos entre el alcohol y el cáncer de mama a través de las redes sociales; y ayude a que estén fácilmente disponibles en los centros comunitarios y clínicas de salud locales.



Con el aporte y el liderazgo de la comunidad, desarrolle estrategias para reducir los puntos de venta en las comunidades que tienen altas concentraciones de puntos de venta de alcohol al por menor.



Comunícate con los legisladores, pidiéndoles que prohíban la publicidad de todas las bebidas alcohólicas, incluidas la cerveza y el vino, en los campus universitarios y de colegios comunitarios financiados por el estado.



Obtenga más información y participe.

**¡JUNTOS PODEMOS HACER QUE SUCEDA EL CAMBIO!**

**Breast Cancer Prevention Partners (BCPP)** es la principal organización de defensa basada en la ciencia que trabaja para prevenir el cáncer de mama mediante la eliminación de nuestra exposición a sustancias químicas tóxicas y otras exposiciones ambientales relacionadas con la enfermedad.

