

Consultas en Mayo Clinic

Mayo Clinic ofrece consultas en Arizona, Florida y Minnesota, y en las ubicaciones que cuentan con el Sistema de Salud de Mayo Clinic.

Solicitar una consulta

Alcohol: ¿afecta la presión arterial?

Productos y servicios

The Mayo Clinic Diet

What is your weight-loss goal?

5-10 lbs »

11-25 lbs »

25+ lbs »

¿Beber alcohol afecta la presión arterial?

Respuesta de Francisco Lopez-Jimenez, M.D.

Beber demasiado alcohol puede aumentar tu presión arterial a niveles poco saludables. Consumir más de tres bebidas de una sola vez eleva temporalmente la presión arterial. Consumir compulsivamente de manera reiterada puede provocar aumentos a largo plazo.

Para comprender cuánto es demasiado alcohol, puede resultar útil conocer qué es beber en exceso.

- El consumo compulsivo de alcohol se refiere a cuatro o más bebidas dentro de un período de dos horas para las mujeres y cinco o más bebidas dentro de un período de dos horas para los hombres.
- Beber moderadamente es consumir una copa por día para las mujeres, dos en el caso de los hombres.
- Se considera consumo excesivo de alcohol cuando las mujeres beben más de tres copas por día y los hombres beben más de cuatro.

Las personas que consumen alcohol en exceso y logran reducir el consumo hasta beber moderadamente pueden disminuir su lectura máxima de presión arterial (presión sistólica) en aproximadamente 5,5 milímetros de mercurio (mm Hg) y su lectura mínima (presión diastólica) en aproximadamente 4 mm Hg.

Si tienes presión arterial alta, evita el alcohol o bebe alcohol con moderación solamente. Para los adultos saludables, beber con moderación significa una bebida al día para las mujeres y hasta dos bebidas al día para los hombres.

Una bebida equivale a 12 onzas (355 mililitros) de cerveza, 5 onzas (148 mililitros) de vino o 1,5 onzas (44 mililitros) de licores destilados de 80 grados.

Ten en cuenta que el alcohol contiene calorías y puede causar aumento de peso. El aumento de peso se considera un factor de riesgo para la hipertensión arterial. Es posible que el alcohol interactúe con ciertos medicamentos para la presión arterial. Puede afectar el nivel del medicamento en el cuerpo o aumentar los efectos secundarios.

With

Francisco Lopez-Jimenez, M.D.

Advertisement



Mayo Clinic no respalda compañías ni productos. Las recaudaciones de los avisos comerciales financian nuestra misión sin fines de lucro.

Avisos comerciales y patrocinio

[Política](#) | [Oportunidades](#) | [Opciones de avisos](#)

Prensa de Mayo Clinic

Consulta estos éxitos de venta y ofertas especiales en libros y boletines informativos de Mayo Clinic Press.

[NEW: Listen to Health Matters Podcast](#)

[Mayo Clinic sobre la incontinencia](#)

[The Essential Diabetes Book \(El libro esencial sobre la diabetes\)](#)

[Mayo Clinic on Hearing and Balance \(Mayo Clinic sobre audición y equilibrio\)](#)

[Evaluación GRATUITA de la dieta de Mayo Clinic](#)

[Mayo Clinic Health Letter \(Publicación de Salud de Mayo Clinic\); libro GRATUITO](#)

Reciba nuestro boletín informativo gratuito en español

El boletín informativo de Mayo Clinic en español es gratuito y se envía semanalmente por correo electrónico con consejos de salud, recetas deliciosas, descubrimientos médicos y más. [Vea un ejemplo](#) del correo electrónico e inscríbese a continuación.

Ingrese su dirección de correo electrónico.

[Infórmese acerca del uso de datos en Mayo Clinic.](#)

Suscríbase

← [Resperate: ¿Puede ayudar a bajar la presión arterial?](#)

[Menopausia y presión arterial alta: ¿qué relación existe entre ambos?](#) →

[Share](#) [Tweet](#)

Oct. 20, 2022

[Mostrar referencias](#)

[See more Expert Answers](#)

Productos y servicios

[Controles de la presión arterial de la Tienda de Mayo Clinic](#)

[Un libro: Mayo Clinic on High Blood Pressure \(El libro de Mayo Clinic sobre la presión arterial alta\).](#)

[La dieta de Mayo Clinic en línea](#)

Ver también

[Control de la hipertensión sin medicamentos](#)

[Alfabloqueantes](#)

[Amputación y diabetes](#)

[Inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina](#)

[Bloqueantes de los receptores de la angiotensina II](#)

[Ansiedad: ¿es una causa de presión arterial alta?](#)

[Arterioesclerosis/ateroesclerosis](#)

[Mostrar más contenido relacionado](#)

