Alcohol y salud

Prof. Ignacio Rosell Aguilar

1. Consumo de alcohol en la población.

2. Problemas de salud relacionados con el consumo de alcohol

3. La adicción al alcohol: droga

4. Estrategias de prevención

1.1. Consumo de alcohol en la población

Encuesta domiciliaria sobre alcohol y drogas en España (EDADES): Población 15 a 64 años, año 2009.

Consumo:

- **Alguna vez en la vida:** 94% (♂ 96% ♀ 92%).
- **Último año:** 79% (♂ 84% ♀ 73%).
- **Último mes:** 63% (♂ 74% ♀ 52%).
- **A diario:** 11% (♂ 17% ♀ 5%).

Borrachera:

- **Alguna vez en último año:** 23% (♂ 30% ♀ 15%).
- **Alguna vez en último mes:** 4,7%

1.2. Modificación del patrón de consumo

- Patrón tradicional (tipo dieta mediterránea) vs. **nuevo patrón (modelo anglosajón / nórdico): bebedor intenso de bebidas destiladas en fines de semana**
- Por tipo de bebida: **1º cerveza**, 2º vino (+ frec. a partir de 45 años), 3º licores.
- **Nivel socioeconómico:** + frec. consumo habitual si nivel ↑, + frec. consumo excesivo si nivel socioeconomico ↓.

Encuesta Nacional de Salud 2003

Consumo habitual de alcohol (población 16 y más años)

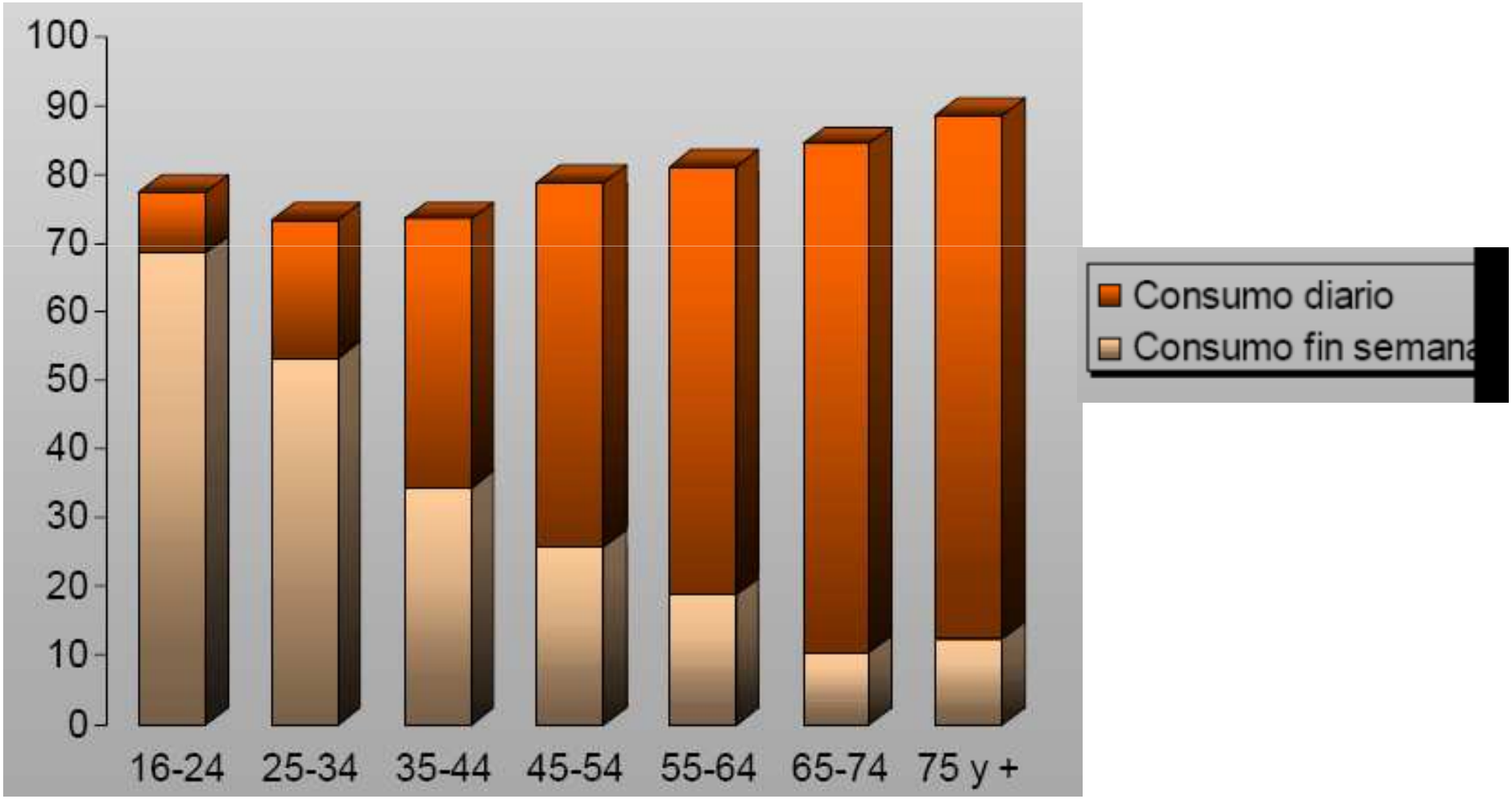


Tabla 5. Consumo de bebidas alcohólicas entre los estudiantes de 14 a 18 años por sexo. Año 2008

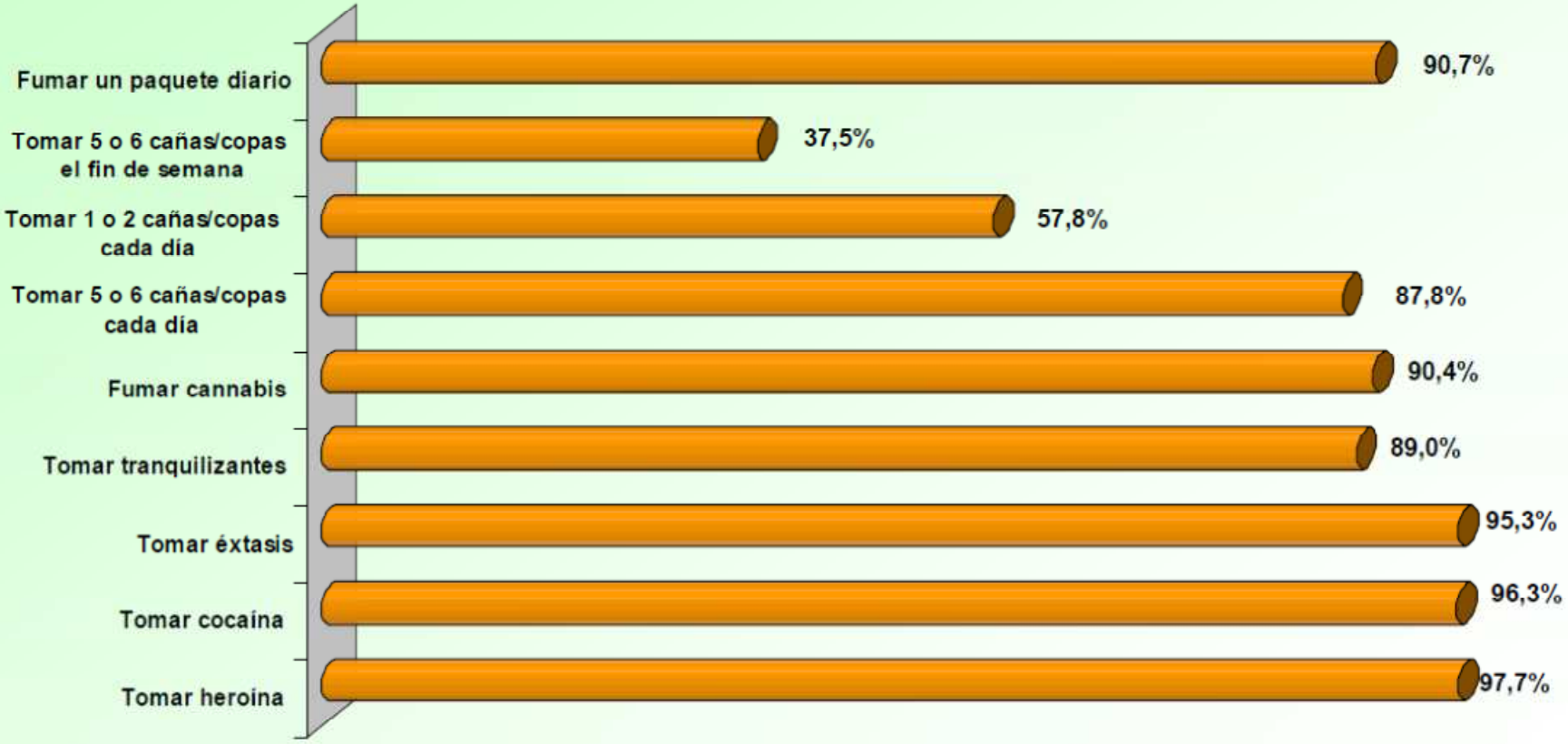
	Hombre		Mujer		Total	
	España	C. y L.*	España	C. y L.*	España**	C. y L.**
Consumen todos los fines de semana (%)	25,8	35,9	20,2	37,3	23,0	36,6
Consumen 5 o más vasos en una misma ocasión (%)	44,7	52,6	38,3	54,1	41,4	53,4
Se han emborrachado alguna vez en la vida (%)	54,8	62,6	57,5	70,6	56,2	66,8
Se han emborrachado en el último mes (%)	29,4	37,4	28,7	41,6	29,1	39,6
Han conducido un vehículo de motor bajo los efectos del alcohol (%)	11,4	11,2	3,4	3,8	7,4	7,3
Han sido pasajeros de un vehículo conducido por alguien bajo los efectos del alcohol (%)	24,4	21,3	24,4	24,2	24,4	22,8

(*) $p < 0,05$: estadísticamente significativo

(**) $p < 0,05$: estadísticamente significativo

Encuesta escolar sobre drogas, CyL 2008

Figura 21. Percepción del riesgo asociada al consumo habitual de drogas en los estudiantes de Castilla y León. Año 2008



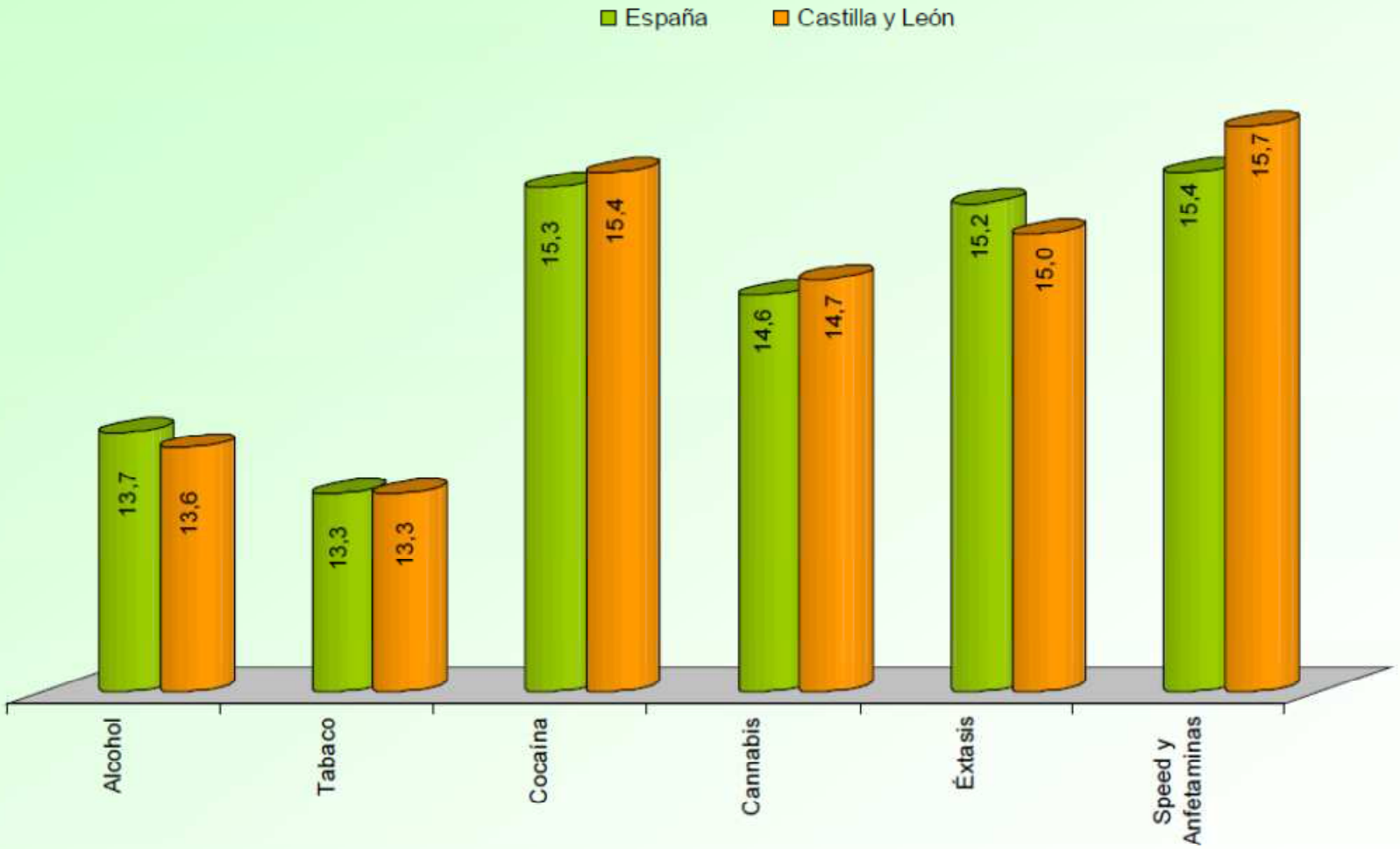
Encuesta escolar sobre drogas, CyL 2008

Tabla 7. Percepción de los hijos sobre la permisividad de los padres frente al consumo de bebidas alcohólicas por sexo. Año 2008

	Hombre		Mujer		Total	
	Padre	Madre	Padre	Madre	Padre	Madre
No me lo permitiría (o no me lo permite), en absoluto	40,5	44,9	44,6	47,4	42,7	46,2
Si, me lo permitiría (o me lo permite) en cualquier sitio	18,1	16,0	14,4	15,6	16,2	15,8
Si me lo permitiría (o me lo permite), pero no en casa	22,2	20,5	22,4	22,2	22,3	21,4
No sé	19,2	18,6	18,6	14,7	18,9	16,5

Encuesta escolar sobre drogas, CyL 2008

Figura 20. Edad de inicio al consumo de drogas de los estudiantes de España y de Castilla y León. Año 2008



Unidad de Bebida Estándar (UBE)

- 10gr de alcohol puro= 1UBE

3 UBEs/dia 2 UBEs/dia

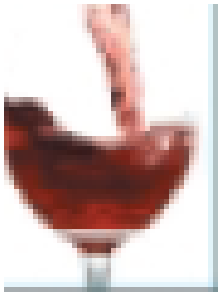
↓ masa

↓ agua

↑ grasa

↓ ADH y AcDH

$$\text{Gramos de alcohol ingeridos} = \frac{\text{Volumen (cc o ml) x Grados bebida x 0,8 (densidad alcohol)}}{100}$$



TIPOS DE BEBIDAS Y SU EQUIVALENCIA EN UBE

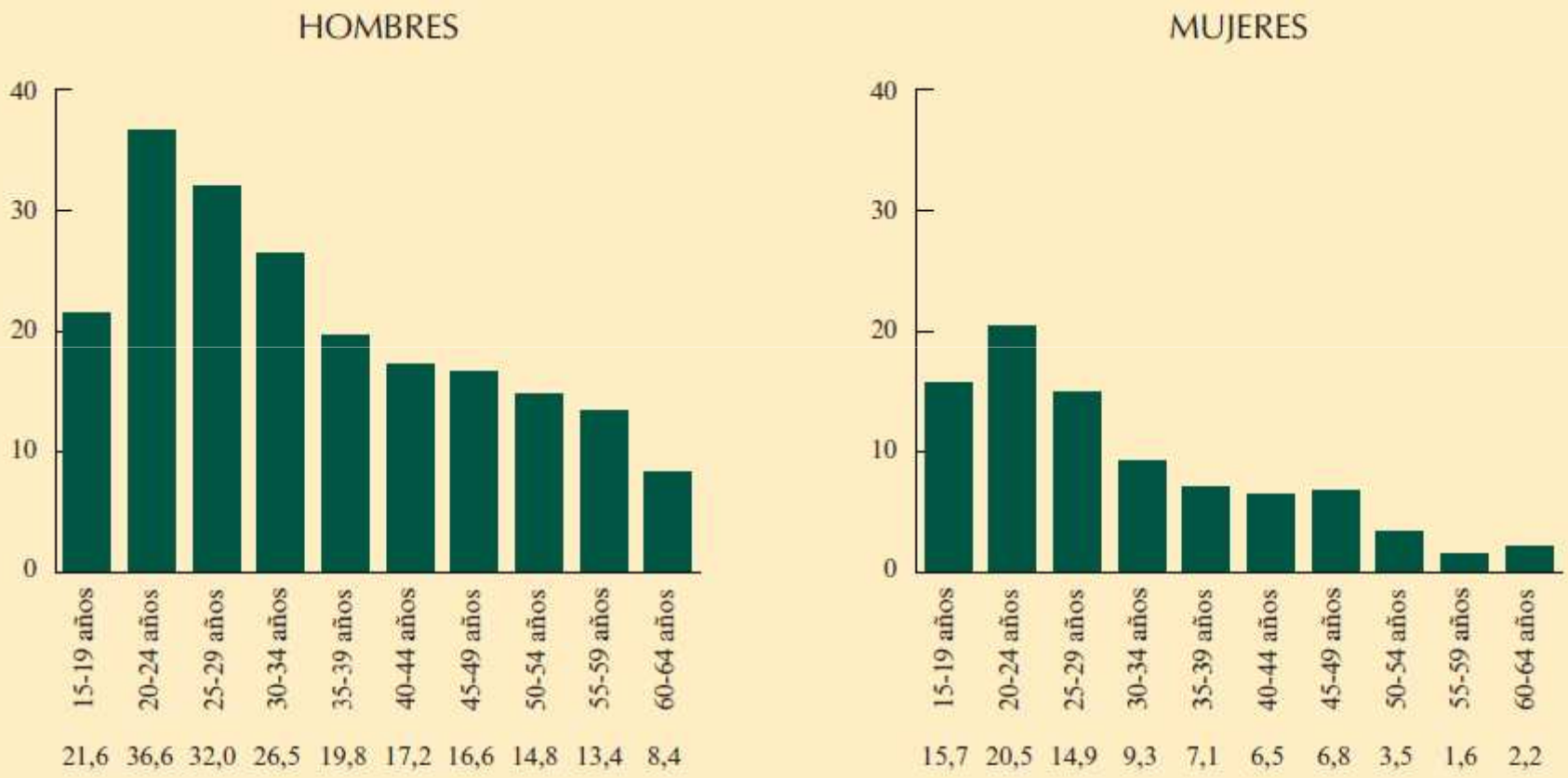
TIPO DE BEBIDA	VOLUMEN	Nº UBE
VINO	1 vaso (100cc) 1 litro	1 10
CERVEZA	1 caña (200cc) 1 litro	1 5
COPA	1 copa (50cc) 1 combinado (50cc) 1 carajillo (25cc) 1 litro	2 2 1 40
GENEROSOS	1 copa (50cc) 1 vermut (100cc) 1 litro	1 2 20

“Binge drinking”: 5UBE en 2h

- Provoca mayores daños cerebrales, debido a las grandes picos de alcohol y la exposición aguda del SNC (en general, alcohol se absorbe mucho + rápido de los que se metaboliza, si rápida ingestión = mayor acumulación).

- Efectos consumo de alcohol en adolescentes:
  - Interfiere en el desarrollo del cerebro, que pasa por un periodo crítico de maduración biológica y psicológica.
  - Afecta, entre otras, la zona cerebral relacionada con la memoria, el aprendizaje y planificación de tareas y el control de impulsos.

Figura 1.1.10. Proporción de consumidores de alcohol en atracón (binge drinking) según grupo de edad y sexo (porcentaje) en la población de 15-64 años. España, 2009.



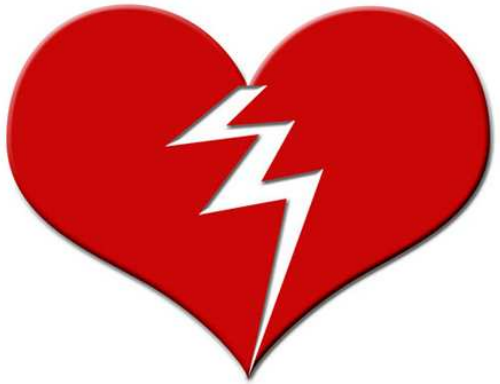
FUENTE: DGPNSD. Encuesta domiciliaria sobre alcohol y drogas en España (EDADES).

2. Problemas de salud relacionados con el consumo de alcohol

- Enfermedades cardiovasculares (1ª causa +)
- Tumores malignos (2ª causa +)
- Accidentes (3ª causa +)
- Trastornos mentales y suicidio (4ª causa +)
- Enfermedades digestivas
- Problemas relacionados con el embarazo
- Otras enfermedades

2.1. Enfermedades cardiovasculares

- Enfermedad hipertensiva
- Accidentes cerebrovasculares
- Miocardiopatía alcohólica
- Corazón “de día de fiesta”



El consumo MODERADO de bebidas alcohólicas podría reducir el riesgo de enfermedad isquémica del corazón en ambos sexos (¿resveratrol, taninos?).

PERO: “En líneas generales se puede afirmar que las personas que NO beben alcohol, NO deben comenzar su consumo con fines preventivos” (Nutrición y SP, 2ª ed. 2006).

Beber dos copas al día equivale a una hora de ejercicio físico

Prueban que el consumo moderado previene enfermedades cardiacas

Numerosos estudios realizados en los últimos treinta años prueban que el consumo moderado de alcohol es la mejor receta para prevenir los ataques cardiacos.

Aunque las autoridades sanitarias se resistan a incluir el consumo [illegible] dente de alcohol entre su[illegible] daciones, sus be[illegible] tables, según [illegible] tudios realiza[illegible] treinta años, too[illegible] tras otro prueba[illegible] que beber uno o dos vasos de vino, cerveza o licor al día es la mejor receta para prevenir los ataques cardiacos, más efectiva incluso que una dieta baja en calorías o el ejercicio físico, según recoge el diario estadounidense *The New York Times*: "Las pruebas científ[illegible] son concluyentes", señal[illegible] Curtis Ellison, d[illegible] sitaria d[illegible] realizado [illegible]500 mujeres estadounidenses mostró que las que bebían alcohol de forma moderada tenían la mitad de riesgo de padecer un ataque al corazón que las abstemias, incluso cuando éstas eran delgadas, hacían ejercicio o no fumaban. Algunas de las conclusiones fueron que la ingesta prudente de alcohol, una o dos copas al día, es tan benefici[illegible]para el corazón como [illegible] de gimnasia y que no [illegible]e nocivo que la obesidad. Otra prueba realizada en Dinamarca entre hombres con el colesterol alto constató que los bebedores tenían hasta un 50% menos de posibilidades de desarrollar una enfermedad del corazón derivada de la obstrucción de arterias. Asimismo, diferentes estudios relacionan el consumo moderado de alcohol después de los 40 con una reducción de la tasa de mortalidad. También previene los ataques y la demencia. La polémica ahora gira en torno a qué bebida reporta más beneficios.

mensajes "confusos"

2.2. Tumores malignos

- Boca, faringe, laringe
- Esófago
- Estómago
- Hígado y vías biliares
- Colon y recto
- Mama

Interacción entre factores de riesgo: Potenciación del efecto del tabaco en el ↑ de riesgo de cáncer.

2.3. Accidentes y violencia

- Accidentes de tráfico
- Accidentes laborales
- Accidentes domésticos
- Malos tratos, homicidios (implicado hasta en el 50% de los casos)

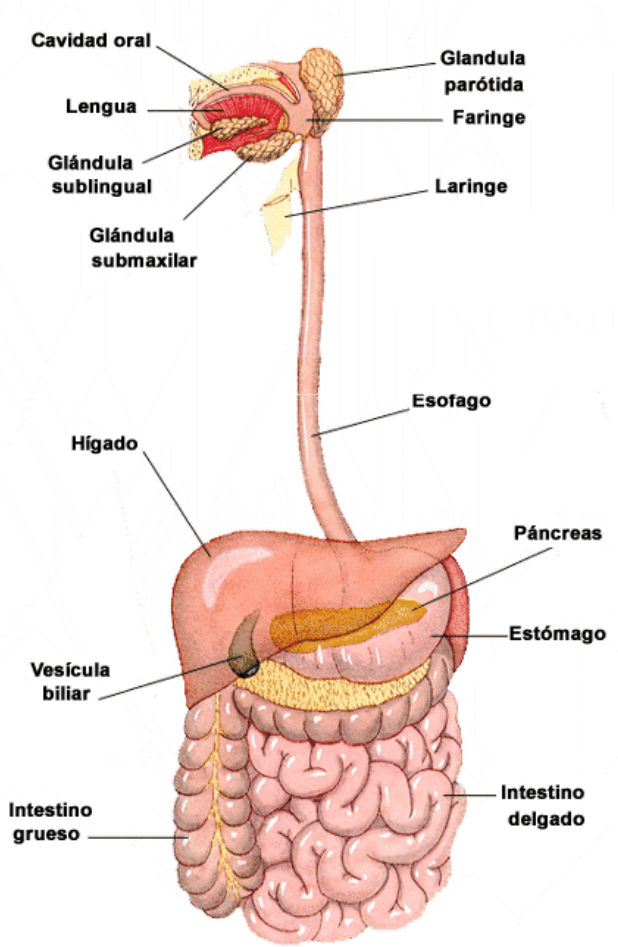
Vinculados tanto a intoxicación alcohólica aguda como a deterioro alcohólico crónico.

2.4. Trastornos mentales

- Intoxicación alcohólica
- Dependencia alcohólica: estado psíquico ± físico de compulsión a ingerir alcohol para experimentar sus efectos o evitar molestias
- Alucinaciones alcohólicas (auditivas...), psicosis alcohólica, depresión, ansiedad, celotipia...
- Delirium tremens
- ↑ Riesgo de Suicidio (primera causa de muerte por causas externas en España, desde 2011)

2.5. Enfermedades digestivas

- Malabsorción intestino delgado: vitaminas A, B1, B3, B6, ácido fólico, K, Mg, Ca, Zn, P...
- Esofagitis, Gastritis, Duodenitis…
- Pancreatitis aguda y crónica
- Hígado graso
- Hepatitis alcohólica
- Cirrosis hepática, insuficiencia hepática, hemorragia por varices esofágicas…



2.6. Problemas relacionados con el embarazo

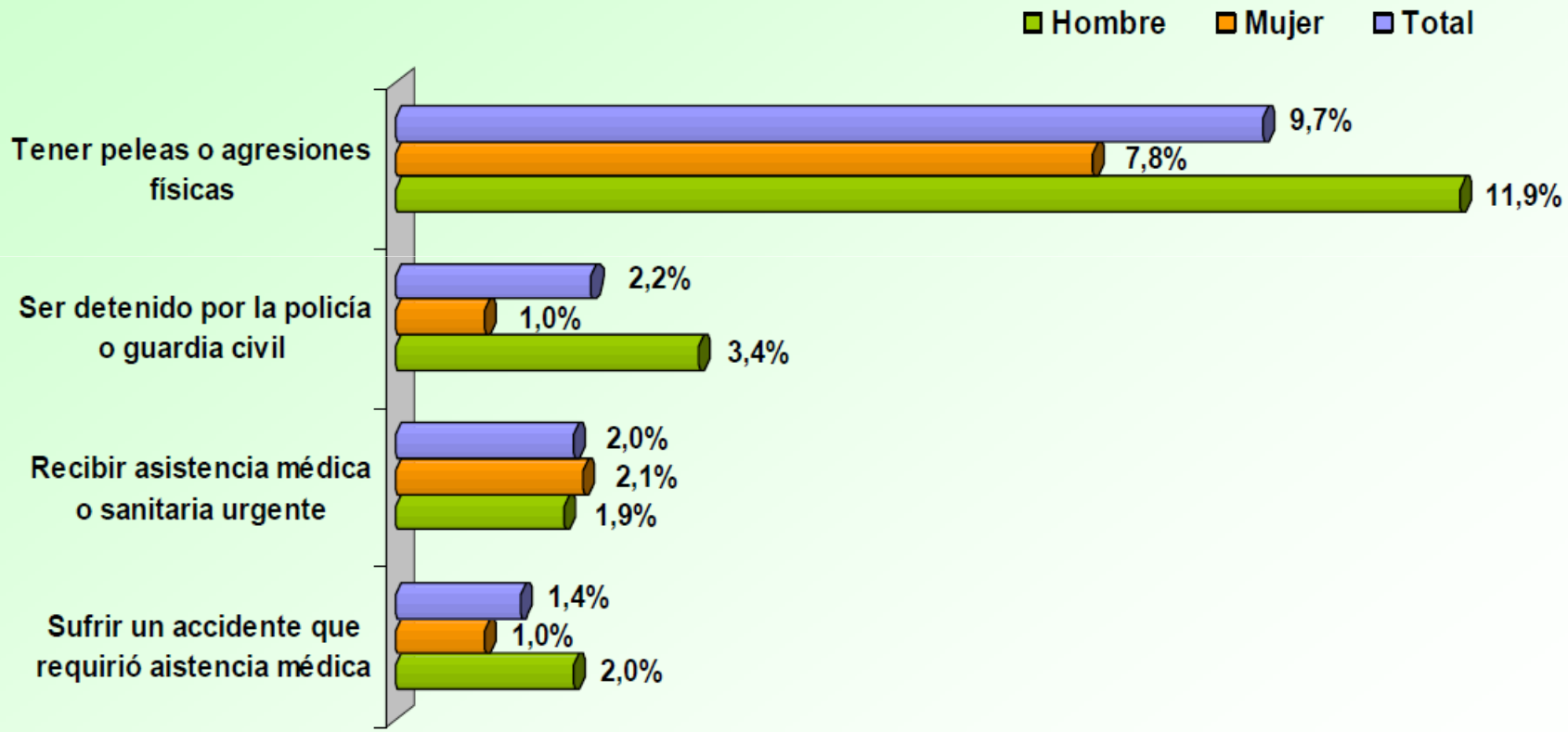
- ↑ riesgo de embarazo no deseado en consumo alcohol.
- Síndrome alcohólico fetal: retraso mental, microcefalia, rasgos faciales característicos, trastornos motores, hiperactividad con déficit de atención…
- Anomalías congénitas: cardíacas, urogenitales, esqueléticas, faciales.
- Retraso del crecimiento prenatal y postnatal.

Incluso grados moderados de consumo pueden ser perjudiciales para el feto → recomendación de abstención total de alcohol en el embarazo.

2.7. Otros problemas de salud

- Sist. nervioso: Sd. Wernicke-Korsakoff (↓vit B1), atrofia cerebral y cerebelosa, polineuropatía periférica…
- Afectación génito-urinaria y sexual
- Apnea obstructiva del sueño
- Déficits nutricionales (por alteraciones digestivas y por hábitos asociados a consumo)
- Neumonía, tuberculosis, deterioro general del estado de salud…

Figura 7. Problemas ocasionados en los últimos 12 meses por el consumo de alcohol en las dos horas previas al suceso. Año 2008



3. El alcohol como DROGA. Concepto:

- Toda **sustancia** que **introducida en un organismo vivo** por cualquier vía (inhalación, ingestión, intramuscular, endovenosa),
- es capaz de **actuar sobre el SNC**, provocando una alteración física y/o psicológica, la experimentación de nuevas sensaciones o la modificación de un estado psíquico, por lo que es capaz de **cambiar el comportamiento de la persona** (efecto reforzante-placentero-neuroadaptación),
- y que posee la capacidad de generar **dependencia y tolerancia** en sus consumidores.

Clasificación farmacológica

Drogas depresoras	**Relajación, sedación, dificultad de coordinación psicomotora y analgésica.**	■**Alcohol** ■**Opiáceos (heroína)** ■**Benzodiacepinas** ■**Barbitúricos** ■**Inhalantes** ■**Cannabis**
Drogas estimulantes	**Euforia y energía, taquicardia, insomnio, disminución de las sensaciones de cansancio, hambre … y un aumento de la actividad motora.**	■**Cocaína** ■**Nicotina** ■**Anfetaminas** ■**Extasis**
Drogas perturbadoras /psicodislépticas	**Alteran la percepción de los sentidos y pueden producir alucinaciones visuales, auditivas o sensoriales**	■**Alucinógenos (LSD)** ■**Mescalina** ■**Cannabis** ■**Inhalantes** ■**Extasis**

Conceptos relacionados con el consumo (I)

- **<u>Uso</u>: no ocasiona graves trastornos ni de comportamiento, ni de salud, ni sobre otros.** Consumos esporádicos en mayores de edad.

- **<u>Abuso</u>: consumo frecuente con consecuencias negativas (orgánicas, psicosociales, falta de cumplimiento de obligaciones, problemas legales,…).** Consumo en menores, al volante, …

- **<u>Dependencia</u>: la sustancia forma parte de su estilo de vida y se necesita para desarrollar sus actividades cotidianas.** Tolerancia, Síndrome de abstinencia.

DROGODEPENDENCIA (CIE 10)

Durante el año anterior presentar 3 ó más de los siguientes síntomas:

- **Deseo intenso o compulsivo**.
- **Dificultades para controlar** el consumo (inicio, finalización o cantidad)
- Aparición **síndrome de abstinencia**.
- Presencia de **tolerancia** (> dosis para = efecto)
- **Abandono progresivo de otras fuentes de placer y diversión**; aumento del tiempo para su obtención, consumo o recuperación.
- **Persiste en el consumo a pesar de consecuencias** negativas, físicas, psicológicas o sociales

Conceptos relacionados con el consumo (II)

- **Tolerancia:** Mecanismo por el cual es preciso aumentar la dosis de la droga consumida para obtener los mismos efectos que tenía al inicio del consumo.

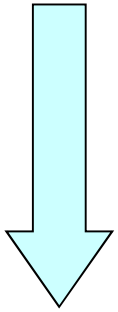
- **Síndrome de abstinencia:** Conjunto de síntomas (físicos/psíquicos) que aparecen cuando el individuo deja de consumir bruscamente la sustancia.

- **Sobredosis:** Estado inducido al organismo por haber consumido una cantidad de sustancia mayor que la que éste puede procesar (sustancias y vías de mayor riesgo).

4. Estrategias de prevención del consumo excesivo de alcohol

Prevención primaria

- Objetivo: ↓ probabilidad de enfermar (incidencia, nuevos casos), actuando sobre factores de riesgo o ↑ protección.



Oferta

Demanda

Prevención secundaria

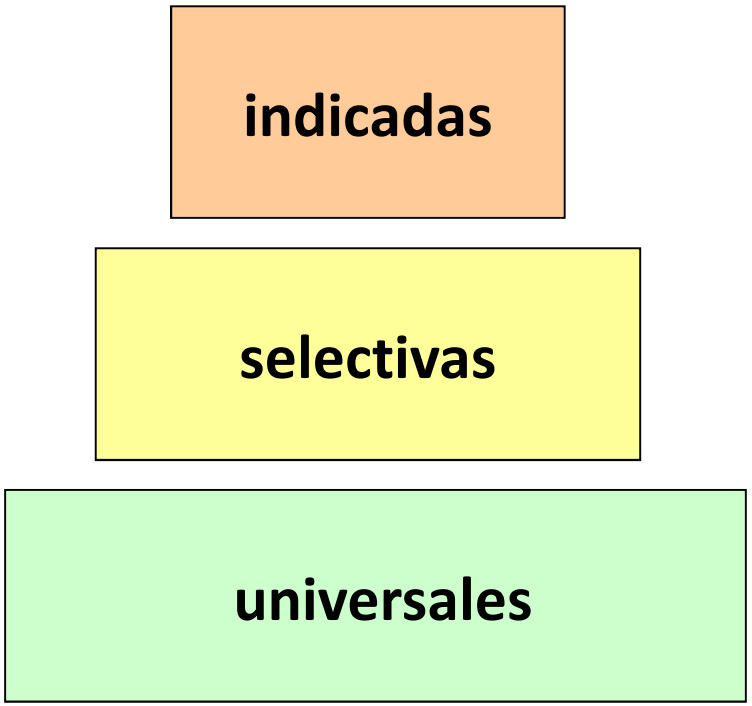
- Objetivo: ↓ progresión de enfermedad en fase pre-sintomática, mediante la detección y tratamiento precoz (↓ prevalencia).

Prevención terciaria

- Objetivo: ↓ progresión de la enfermedad ya establecida, ↓ incapacidad, ↑ adaptación, reinserción social y laboral.

Tipos de intervenciones

- **Indicadas:** dirigidas a casos con problema ya iniciado.
- **Selectivas:** dirigidas a población en riesgo o especialmente vulnerable.
- **Universales:** dirigidas a toda la población con fines preventivos.



Actuaciones sobre la OFERTA

- Presión fiscal para ↑ precio del alcohol
- Control de la publicidad
- Limitación de horarios y puntos de venta
- Limitación de zonas de consumo: calle, centros…
- Establecimiento de límites de edad para venta y consumo de alcohol

Actuaciones sobre la DEMANDA

- Proyectos de educación para la salud, especialmente eficientes en centros educativos.
- Campañas en medios de comunicación.
- Programas de uso creativo del tiempo libre, creando alternativas al consumo.
- Programas de prevención de accidentes de tráfico ligados al consumo de alcohol.
- Programas específicos en mujeres embarazadas (éxito variable en función del consumo previo).
- etc…

Figura 33. Información sobre drogas recibida en el aula por los estudiantes de Castilla y León (1994-2008)

	1994	1996	1998	2000	2002	2004	2006	2008
Si han recibido infirmación	42,8	49,2	57,2	74,4	56,4	73,6	73,9	67,3

Encuesta escolar sobre drogas, CyL 2008

Prevención secundaria: Test CAGE

C: *¿Ha sentido alguna vez que debe beber menos? Have you felt the need to* ***C****ut down drinking?* Busca intentar reducir el consumo de alcohol y revela los problemas individuales que surgen del abuso.

A: *¿Le ha molestado que la gente lo critique por su forma de beber? Have you ever felt* ***A****nnoyed by criticismo of drinking?* Encubre las consecuencias sociales negativas del consumo abusivo de alcohol y es el menos sensible y específico de los ítems.

G: *¿Alguna vez se ha sentido mal o culpable por su forma de beber? Have you had* ***G****uilty feelings about drinking?* Los sentimientos de culpa pertenecen a la dimensión psicopatológica del consumo excesivo de alcohol y son realmente frecuentes en estos trastornos.

E: *¿Alguna vez ha necesitado beber por la mañana para calmar los nervios o eliminar molestias por haber bebido la noche anterior? Do you ever take a morning* ***E****ye opener (a drink first thing in the morning to steady your nerves or get rid of a hangover)?* Es casi patognomónico de dependencia (especificidad alrededor del 100% y alto VPP, en torno a 84% en algunos estudios). No tiene prácticamente falsos positivos.

- **0-1** Bebedor social
- **2** Consumo de riesgo. Sensibilidad >85% y especificidad alrededor del 90% para el diagnóstico de abuso/dependencia
- **3** Consumo perjudicial
- **4** Dependencia alcohólica