

## El alcohol no es un amigo

El consumo de bebidas alcohólicas a niveles moderados generalmente no se asocia con riesgos para la salud y puede ayudar a evitar ciertas formas de enfermedad cardiaca. Pero consumir mayores cantidades, o incluso cantidades moderadas en determinadas circunstancias, conlleva graves riesgos para la salud física y psicológica

Al igual que muchas otras personas, es posible que bebas alcohol ocasionalmente o tal vez tomas cantidades moderadas de forma más frecuente. En el caso de una mujer o de una persona mayor de 65 años, beber alcohol de manera moderada significa que no se ingiere más de una bebida por día. En el caso de un hombre, significa que no se toman más de dos bebidas diarias. El consumo de bebidas a estos niveles generalmente no se asocia con riesgos para la salud y puede ayudar a evitar ciertas formas de enfermedad cardiaca.

### ¿Qué es un consumo moderado de alcohol?

Se acepta que un nivel moderado de consumo de alcohol tiene su límite en:

- 350 mililitros de vino de mesa (aprox. de 12° de alcohol) al día, ó
- 660 mililitros de cerveza (aprox. de 5° de alcohol) al día, ó
- 100 mililitros de licores de alta graduación (aprox. 40° de alcohol) al día

Pero, sabías que consumir bebidas alcohólicas, aún en cantidades moderadas, ¿conlleva riesgos en ciertas circunstancias? Y que si bebe en un nivel más elevado que el moderado ¿es posible que te expongas a riesgos de problemas serios de salud, además de problemas con la familia, los amigos y los compañeros de trabajo? Veamos algunas consecuencias del consumo de alcohol que vale la pena tener en cuenta.

**Alcohol**

**y**

**Conducción**

Para algunas personas, resulta sorprendente saber que sólo necesitan beber una cantidad pequeña de alcohol para que se afecte su capacidad para

conducir un vehículo. Por ejemplo, ciertas habilidades para conducir, como maniobrar el automóvil y al mismo tiempo responder a los cambios en el tráfico, pueden verse disminuidas por una alcoholemia, o concentración o cantidad de alcohol en sangre de tan solo 0,02%. Un hombre de 80 kg tendrá una alcoholemia de aproximadamente 0,04% una hora después de consumir la cantidad diaria recomendada, toda de vez, con el estómago vacío. Cuanto más alcohol se ingiera, más afectada estará la capacidad para conducir. En nuestro país el nivel máximo de alcoholemia permitido por la legislación actual es del 0,03%.

### **Alcohol y Medicamentos**

El alcohol interactúa de manera negativa con más de 150 medicamentos. Por ejemplo, si estás tomando antihistamínicos para el resfriado o la alergia y al mismo tiempo tomas alcohol, el alcohol te dará aún más sueño que el medicamento por sí mismo. De esta manera, aumenta el peligro si conduces un automóvil o manejas maquinaria pesada. Otro ejemplo: si estás tomando el analgésico llamado paracetamol a dosis terapéuticas altas y bebes alcohol, existen serios riesgos de lesión hepática. Cuando estés tomando medicamentos (de venta libre o de receta), lo mejor es no beber alcohol, pero si lo haces, al menos consulta primero con tu médico o farmacéutico antes de beber alcohol.

### **Alcohol y Relaciones Personales**

Cuanto más bebas, mayores son las posibilidades de que tengas problemas en el hogar, el trabajo, con los amigos e incluso con desconocidos. Estos problemas pueden incluir:

Discusiones con el cónyuge y otros miembros de la familia o alejamiento afectivo; Tensión en la relación con los compañeros de trabajo; Absentismo laboral o llegar tarde al trabajo con más frecuencia; Pérdida del trabajo como resultado de una disminución de la productividad; y Llevar a cabo actos violentos o ser víctima de violencia. **Alcohol y Defectos Congénitos en los Recién Nacidos**

Si eres mujer y estás [embarazada](#) o estás tratando de quedarte embarazada tienes la opción de prevenir defectos congénitos relacionados con el alcohol en tu hijo si evitas consumir alcohol durante el embarazo. El alcohol puede ocasionar una serie de defectos congénitos, el más serio de los cuales es el síndrome de alcoholismo fetal. Los niños que nacen con

defectos congénitos relacionados con el consumo de alcohol tienen problemas de aprendizaje y conducta durante el resto de su vida. En tales niños, el síndrome se manifiesta en forma de anomalías físicas, discapacidad mental y problemas de conducta. Los científicos desconocen la cantidad exacta de alcohol que pueda producir tales defectos congénitos, por lo que lo mejor es no beber nada de alcohol durante el embarazo.

## **Alcohol y Problemas de Salud a Largo Plazo**

Algunos problemas, como los arriba mencionados, pueden ocurrir al consumir alcohol durante un período relativamente breve de tiempo. Pero existen otros problemas, como es el caso de enfermedades hepáticas, enfermedades cardíacas, ciertas formas de cáncer y pancreatitis, que con frecuencia se desarrollan de manera más gradual y sólo pueden evidenciarse después de beber alcohol en grandes cantidades durante un tiempo prolongado. Las mujeres pueden desarrollar problemas de salud relacionados con el alcohol después de consumir menos alcohol que los hombres y durante menos tiempo. Dado que el alcohol afecta a muchos órganos en el cuerpo, beber en exceso durante mucho tiempo con lleva un elevado riesgo de [problemas](#) graves de salud.



## **Enfermedad hepática relacionada con el consumo de alcohol**

El alcohol es una de las principales causas de enfermedad hepática en nuestro país. El problema más frecuente es el desarrollo de hepatitis o inflamación del hígado como consecuencia de tomar alcohol en exceso durante un período prolongado. Los síntomas incluyen fiebre, ictericia (color amarillo anormal de la piel, los globos oculares y la orina) y dolor abdominal. La hepatitis relacionada con el consumo de alcohol puede ocasionar la muerte si la persona afectada persiste en tomar alcohol. Pero, si se deja de tomar, esta enfermedad es a menudo reversible.

Entre el 10 y el 20% de las personas que consumen elevadas cantidades de alcohol desarrollan cirrosis hepática, una lesión permanente del hígado. La cirrosis puede ocasionar la muerte si, una vez diagnosticada, se continúa tomando alcohol. Pero, si se deja de tomar alcohol, una vez diagnosticada, a pesar de que se trata de una enfermedad no reversible, las posibilidades de supervivencia aumentan considerablemente. Las personas con cirrosis a menudo se sienten mejor y el funcionamiento del hígado puede mejorar cuando dejen de tomar alcohol. Si bien un transplante de hígado puede ser

necesario como último recurso, es posible que muchas personas con cirrosis que dejan de tomar alcohol nunca necesiten recurrir a tal trasplante. Por otra parte, hay tratamientos disponibles para las complicaciones de la cirrosis.

### **Enfermedad cardíaca**

Tomar alcohol en cantidades moderadas puede tener efectos beneficiosos para el corazón, especialmente entre aquellos grupos de más alto riesgo en cuanto a ataques cardíacos, como es el caso de los hombres mayores de 45 años y las mujeres en el período posterior a la menopausia. Pero el consumo de alcohol en grandes cantidades durante un período prolongado de tiempo incrementa el riesgo de hipertensión, enfermedad cardíaca y accidentes cerebro vasculares.

### **Cáncer**

El consumo en exceso de alcohol durante un período prolongado de tiempo aumenta el riesgo de desarrollar ciertas formas de cáncer, especialmente cáncer de esófago, boca, garganta y cuerdas vocales. Las mujeres están expuestas a un riesgo levemente más alto de desarrollar cáncer de mama si beben dos o más bebidas diarias. La bebida también puede aumentar el riesgo de cáncer de colon y recto.

### **Pancreatitis**

El páncreas ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre del cuerpo con la producción de insulina. El páncreas también desempeña una función en la digestión de los alimentos que ingerimos. El consumo de alcohol en exceso durante un tiempo prolongado puede producir pancreatitis o inflamación del páncreas. Esta enfermedad se manifiesta a través de dolor abdominal severo y pérdida de peso, que puede ocasionar la muerte en algunos casos.

**¿Alcohol?**

**Simplemente,**

**NO**

Si bebes alcohol o has bebido en exceso durante un tiempo tienes un riesgo elevado de padecer graves problemas de salud. Dado que algunos de estos problemas son reversibles y tratables, es importante consultar a un médico para solicitar ayuda. Tu médico estará en condiciones de aconsejarte sobre tu salud y el consumo de alcohol.

**Artículos relacionados**

[¿Tengo un problema con el alcohol?](#)

[Tratamiento de los problemas con el alcohol](#)

[La verdad sobre el alcohol](#)

Si tiene dudas al respecto, consulte a su médico

© [www.medicina21.com](http://www.medicina21.com)

EL ALCOHOL NO ES UN AMIGO