

estos efectos y se considera que a partir de 20 gramos de alcohol (equivalente a medio litro de cerveza o a un coñac) al día para una mujer o 40 gramos de alcohol al día para un hombre hay un riesgo importante de sufrir las consecuencias del alcohol.

¿Por qué produce problemas el alcohol?

El alcohol es nocivo para el organismo cuando se toma de forma continuada por dos razones fundamentalmente. En primer lugar, el organismo, para poder eliminar el alcohol del cuerpo tiene que transformarlo en otras sustancias que puedan ser eliminadas.

Una de ellas es un compuesto llamado acetaldéhid, que es muy tóxico para las células y que es capaz de alterar mucho su funcionamiento normal e incluso destruirlas.

Además de este efecto tóxico directo, la persona que bebe alcohol de forma continuada tiene un cambio sustancial de su alimentación, ya que el alcohol aporta una gran cantidad de calorías.

CON LA COLABORACIÓN DE:

Astra Zéneca

Janssen-Cilag

Otsuka Pharmaceuticals

Roche

Schering Plough



www.sepd.es

¿Sabía usted que el **alcohol** además de afectar a su **hígado** puede trastornar todo el tubo digestivo?

¿Cuánto es mucho alcohol?

El alcohol es tomado por las personas desde hace milenios y tomado con moderación y en cantidades pequeñas no tiene un efecto nocivo para la mayoría de las personas.

Sin embargo, cuando se ingiere en grandes cantidades tiene unos efectos muy perniciosos.

La toma puntual de grandes cantidades produce ebriedad, pero sin llegar a ella, disminuye nuestra capacidad de concentración, atención, velocidad de respuesta y tiene un efecto euforizante que conlleva un peligro bien conocido, especialmente al volante. Cuando se consume de forma habitual puede llegar a producir efectos perjudiciales sobre prácticamente todo el organismo, pero muy especialmente sobre el tubo digestivo y el hígado, el corazón y el sistema nervioso, aparte de las consecuencias devastadoras sobre la vida social, laboral y familiar. Las mujeres son más sensibles que los hombres a



Esto produce, entre otros efectos, déficit de vitaminas, muchas veces agravado porque la intensa actividad que genera el alcohol en las células para ser eliminado aumenta la necesidad de algunas de estas vitaminas.

¿Cuáles son los efectos del alcohol sobre el hígado?

El hígado es uno de los órganos más sensibles a los efectos del alcohol. Puede producir diferentes lesiones de una gravedad cada vez mayor con el tiempo. La primera alteración que se produce es un acúmulo de grasa en el hígado, que va asociada a una inflamación y que es reversible si no se sigue con la toma de alcohol. La continuación en el tiempo de la toma de alcohol hace que la inflamación llegue a las zonas más sensibles del hígado y empieza a producir destrucción en las zonas donde van los vasos sanguíneos y los conductos de la bilis, produciendo una hepatitis crónica. El siguiente paso, con el tiempo, es el desarrollo de una cirrosis, que se produce cuando el hígado va reparando estas zonas destruidas formando cicatrices, que van disminuyendo la capacidad del hígado para desarrollar sus funciones normales.

A veces, en relación con una ingesta aún mayor de alcohol, se produce una hepatitis alcohólica aguda. Es una inflamación grave del hígado que compromete mucho las capacidades del hígado para eliminar toxinas y fabricar proteínas y que pone en peligro inminente la vida. El paciente se pone amarillo (ictericia), con cansancio importante y puede tener desorientación, confusión e incluso entrar en coma.

¿Cuáles son los efectos del alcohol sobre el páncreas?

El alcohol puede producir también problemas en el páncreas, tanto pancreatitis aguda como crónica. Aunque no conocemos exactamente cómo produce

estos problemas, tiene repercusiones muy serias. La pancreatitis aguda, que fundamentalmente se manifiesta por un dolor intenso y agudo en la parte superior del abdomen, pone en peligro la vida de forma inminente. La pancreatitis crónica es una destrucción progresiva del páncreas por el alcohol. Suele producir pocos síntomas hasta que el páncreas tiene un grado de destrucción muy grande. Entonces, además de producirse dolores intensos y en muchos casos muy difíciles de resolver con medicamentos, da lugar a diarrea (no hay jugo pancreático y no se pueden absorber las grasas) y puede llegar a producir diabetes, porque las células que producen insulina están en el páncreas.

¿Cuáles son los efectos del alcohol sobre el tubo digestivo?

El alcohol trastorna considerablemente la función del tubo digestivo. El primer problema es la capacidad por su acción tóxica directa de producir lesiones en el estómago, con pequeñas úlceras, que pueden incluso sangrar. Es frecuente que el alcohol produzca acidez, dolor de estómago e incluso náuseas y vómitos. Casi la mitad de las personas que toman alcohol habitualmente tienen diarrea, normalmente leve y que suele desaparecer después de 5 días sin beber. El alcohol contribuye, además, al desarrollo de cánceres digestivos.

¿Tiene tratamiento?

Sí. El único tratamiento que existe es dejar de beber. Aparte de la mejoría en el estado general, la diferencia entre dejar de beber o seguir bebiendo, es la vida. Más de la mitad de las personas con hepatitis crónica por alcohol fallecerán antes de 5 años si siguen bebiendo; si dejan de beber, la cuarta parte se curarán.

Decálogo de recomendaciones

1. El alcohol es muy nocivo para todo el organismo si se bebe de forma excesiva. y se asocia con una mayor posibilidad de desarrollar cáncer.
2. En España fallecen por beber alcohol cada año unas 20.000 personas y es la octava causa de muerte.
3. El alcohol afecta a la vida familiar y laboral y produce grandes alteraciones en el tubo digestivo, corazón y el sistema nervioso.
4. Cantidades como medio litro de cerveza al día en la mujer y un litro al día en el hombre, de forma mantenida, son suficientes para producir lesiones.
5. El uso crónico de alcohol afecta frecuentemente al hígado y llega a producir una cirrosis.
6. El alcohol puede producir pancreatitis aguda y crónica, con dolor, diarrea e incluso diabetes, aparte de poner en peligro inmediato la vida.
7. Con frecuencia el alcohol da lugar a problemas digestivos como náuseas, vómitos, acidez o diarrea, que se resuelven en pocos días si se deja de beber alcohol.
8. El alcohol contribuye a la carcinogénesis
9. Deja de beber: las posibilidades de curación son altas, pero sobre todo disminuyen muchísimo las posibilidades de morir.
10. Deja de beber: tu familia y tu cuerpo te lo agradecerán.

