

# El Alcohol y su Cerebro



# El Alcohol y Su Cerebro

Los estragos de copas en tu cerebro!

Estás en una fiesta, disfrutando de la música y de hablar con los amigos, y se acerca el organizador de la fiesta con una charola con varios vasos y copas de bebidas. Unas de colores brillantes, pero también Martinis, Margaritas y hasta Champagne. Tomas uno, luego otro, y quizás sin darte cuenta sigues tomando poco a poco, y cada vez más. Antes de que te des cuenta, ya estas riendo en voz más alta y, tal vez, diciendo cosas que no deberías. Al final de la fiesta, tus movimientos son tan lentos que se te dificulta el moverte, y puedes ser que tampoco puedas hablar claramente. A la mañana siguiente te despiertas con mareos, sed y dolor de cabeza. Es posible que no puedas recordar todo lo que hiciste la noche anterior.

## ¿Qué Paso??

Cuando usted bebe, el alcohol es rápidamente absorbido por el organismo. Pasa del estómago, al intestino delgado y al torrente sanguíneo, pero cuando llega al hígado, éste sólo puede descomponer (metabolizar) una pequeña cantidad de alcohol a la vez, y el resto del alcohol, permanece en el torrente sanguíneo, a través del cual pasa a la médula espinal y llega al cerebro afectando sus funciones y es cuando se afecta la manera en que te comportas o sientes, como el sentirse mareado (borracho). Cuanto más alcohol beba a la vez, mayor será el daño.

La mayoría de las personas no se dan cuenta lo grave que es consumir alcohol y de qué tanto les puede afectar, pero la descripción del primer párrafo ilustra la manera y la rapidez en que el consumo de alcohol avanza afectando las funciones del cerebro.

La realidad es que el consumo excesivo de alcohol tiene efectos inmediatos, los cuales aumentan el riesgo de lesiones no intencionales, como los accidentes de tráfico, las caídas, los ahogamientos, las

quemaduras, asaltos sexuales, y cuando se excede en grandes cantidades, puede llegar a ser una emergencia médica en la que hay pérdida de la conciencia, disminución de presión arterial, baja de la temperatura corporal, se avanza a un estado de coma, se presenta una depresión respiratoria, y la muerte, con el resultado de un informe forense que señala como causal: Envenenamiento por alcohol.

## ¿Cómo afecta el cerebro?

El cerebro es un órgano como el corazón o el pulmón, pero es más complicado de entender, porque funciona manteniendo nuestros procesos físicos y psicológicos dentro de un sistema de conexiones físicas y eléctricas. La alteración de cualquiera de estas conexiones pueden afectar el funcionamiento del organismo de forma leve, o permanente.



La estructura del cerebro es compleja. Incluye múltiples conexiones que interactúan para controlar todas las funciones cuerpo, como el movimiento, la respiración, el pensamiento, la forma en que nos sentimos, los latidos cardiacos, etc. Estas conexiones cerebrales se comunican entre sí a través a través de un billón de pequeñas células nerviosas llamadas neuronas. El cerebro funciona equilibrando estas señales y la información entre sí, para que el organismo funcione a un ritmo adecuado. El alcohol, puede reducir el ritmo de la comunicación. También

puede llegar a interrumpirlo lo que podría tener consecuencias de por vida.

Varias investigaciones han realizado exámenes psicológicos para evaluar los cambios y efectos cerebrales al alcohol y cómo afecta el funcionamiento mental. Los resultados han demostrado que el consumo de alcohol afecta a las emociones, la personalidad, el aprendizaje y las habilidades físicas y mentales donde interviene el uso la memoria.

## ¿Cómo afecta el estado de ánimo?

Por años las bebidas alcohólicas se ha relacionado con fiestas y celebraciones, así que las personas ya relacionan, de manera inconsciente, el consumo de alcohol con fiesta y alegría. En el cerebro, ya está registrada esta información en la memoria pero además, el alcohol provoca un aumento en la liberación del químico natural que regula las emociones llamado serotonina, el cual también aumenta otras sustancias naturales que provocan el sentirse relajado y eufórico, llamadas endorfinas. Con la presencia de alcohol, el cerebro libera estos químicos para mantener un equilibrio. Sin embargo, mientras suceden estas adaptaciones, puede iniciarse una tolerancia al alcohol, lo que posteriormente provocará los síntomas de abstinencia alcohólica y la dependencia al alcohol.

## El Alcohol y los medicamentos

Evite tomar bebidas alcohólicas si está tomando un medicamento. La mezcla de alcohol y medicamentos le puede poner en riesgo de reacciones peligrosas porque el alcohol intensifica los efectos de los medicamentos. El alcohol afecta la capacidad de concentración, dificulta el movimiento y el juicio.

Las personas mayores tienen un riesgo particularmente alto. El alcohol permanece por más tiempo en su sistema porque la capacidad del cuerpo para metabolizar el alcohol se disminuye con la edad. Para obtener más información acerca de sus medicamentos, hable con su médico, farmacéutico u su proveedor de atención médica.

## El alcohol reduce los tejidos del cerebro

El consumo excesivo de alcohol, incluso en una sola ocasión, puede afectar el delicado equilibrio de las neuronas y su curso. Cuando el alcohol causa un ritmo lento en la comunicación, es porque la comunicación entre neuronas es muy lenta, y causa somnolencia en la persona. Estos trastornos muestran como se afecta la relación del alcohol y el equilibrio neuronal, pero también pueden provocar cambios en el estado de ánimo y el comportamiento, e incluso convulsiones.

A largo plazo, el consumo excesivo de alcohol provoca alteraciones en las neuronas. Se reduce el tamaño de las células cerebrales, la masa cerebral y crece la cavidad interior del cerebro. Estos cambios pueden afectar a una amplia

gama de habilidades, incluyendo la coordinación motora, la regulación de la temperatura, el sueño, el control de la agitación y del estado de ánimo, y diversas funciones cognitivas, como el aprendizaje y pérdida de memoria.

## ¿Los problemas cerebrales pueden ser reversibles?

A través de estudios en animales, los investigadores han podido identificar y probar los daños del alcohol en los cerebros animales. De esta manera también se pueden comprender mejor los devastadores efectos del alcohol en los cerebros humanos, y de cómo la abstinencia puede revertir este daño.

El abstenerse del alcohol durante varios meses a un año, puede permitir que se corrijan algunos de los cambios estructurales del cerebro. La abstinencia también puede ayudar a revertir los efectos que el alcohol provocó en la habilidad de pensamiento, incluyendo resolución de problemas, la memoria y atención.

## ¿Qué factores marcan la diferencia?

Diferentes personas reaccionan de manera diferente al alcohol. Esto se debe a varios factores que pueden influir en la respuesta de su cerebro al alcohol.

Al igual que fumar, el alcohol afecta a diferentes personas de manera diferente. Ciertos grupos étnicos pueden tener fuertes reacciones al alcohol, y los hijos de alcohólicos tienen más probabilidades de convertirse en alcohólicos. Así que los factores que influyen son los genes, la edad, el medio ambiente, los antecedentes familiares de alcoholismo, las situaciones por las que está pasando la persona, e incluso la dieta, puede ayudar, o evitar que se desarrolle una enfermedad relacionada con el alcohol.

No sólo la enfermedad hepática del alcohol afecta al hígado, también daña el cerebro. El hígado

CONTINÚA



descompone el alcohol. Durante este proceso, el alcohol puede producir un daño hepático, a las células del cerebro, causando un grave trastorno cerebral llamado encefalopatía hepática.

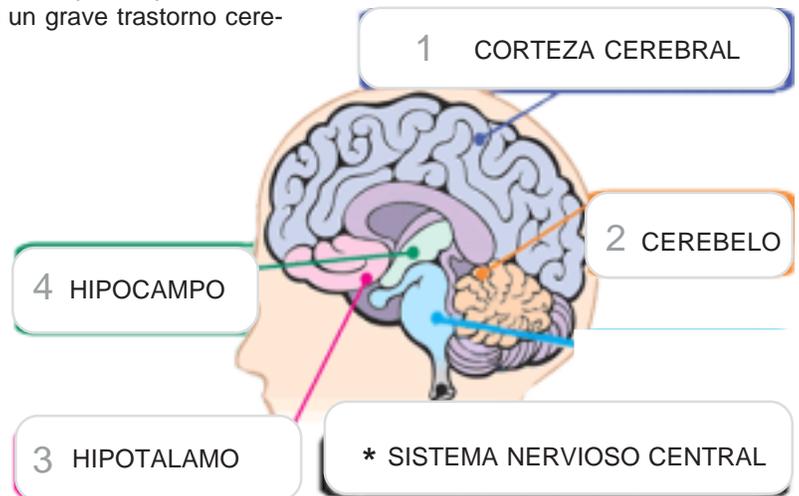
La encefalopatía hepática produce una serie de problemas, de leves, a menos grave, y de grave, a muy grave. Los médicos pueden tratar la encefalopatía hepática mediante la reducción de las concentraciones de amoníaco en la sangre que ayuda a eliminar las toxinas de la sangre. En algunos casos, las personas pueden requerir un trasplante de hígado.

## El impacto del alcohol sobre las zonas físicas del cerebro

Por medio de imágenes cerebrales y pruebas psicológicas, los investigadores han identificado las regiones del cerebro más vulnerable a los efectos del alcohol. Las cuales están involucradas en varias funciones del organismo, incluyendo la memoria y las emociones, y el daño a estas áreas puede afectar a la persona en las funciones que necesita en su vida diaria.

**1** • **LA CORTEZA CEREBRAL** – Esta región del cerebro está a cargo del pensamiento, la toma de decisiones, el poder hacer planes, actuar con inteligencia, sentir emociones, el control en los cinco sentidos y de la interacción social. Además, esta área conecta el cerebro con el resto del sistema nervioso. Los cambios y daños en esta zona pueden poner en peligro la capacidad de resolver problemas, recordar, y para aprender. El alcohol en esta área puede alterar la capacidad para pensar con claridad y reducir las inhibiciones. Esto hace que la persona actúe o reaccione agresivamente sin motivo, y haga cosas sin pensar en las consecuencias. En esta área, el alcohol también puede afectar a los sentidos, como sería el tener la visión borrosa o no encontrarle el sabor a los alimentos (es por lo que alguna personas buscan sabores muy picantes). El abuso a largo plazo del alcohol puede dañar de forma irreparable a esta región.

**2** • **EL CEREBELO** – Esta área controla la coordinación motora, es decir, es el área de control de muchos de nuestros movimientos diarios, como caminar y cojer objetos. El alcohol puede disminuir los reflejos. El alcohol puede dañar al cerebelo y provocar la pérdida del equilibrio, por lo que la persona puede caminar tropezándose, o tener problemas para agarrar las cosas por estar temblando. También puede afectar las funciones cognitivas como la memoria y nuestra forma de sentirnos emocionalmente. response.



- 3** • **HIPOTALAMO** – Muchos procesos del cuerpo, tales como la frecuencia cardíaca, hambre o sed, se controlan en esta área. El alcohol puede disminuir o aumentar su frecuencia cardíaca. Esta área controla los procesos involuntarios, tales como la respiración y el mantener la temperatura corporal. Al beber alcohol en exceso se puede llegar al momento en que se cierra la médula y se presenta un estado de coma.
- 4** • **HIPOCAMPO** – Es el área que controlada la memoria. Beber una gran cantidad de alcohol podría provocar un lapso en blanco, y hacer que se olvide lo que sucedió, en un período de tiempo. Beber alcohol a largo plazo puede causar daños permanentes, de leves a graves, y puede impedir el aprendizaje. Cuanto más se bebe, más vulnerables son las áreas de su cerebro.

## Entre más alcohol beba más le afectará

El consumo excesivo de alcohol nos perjudica a todos. Afecta en varios aspectos a la sociedad y tiene un gran impacto económico.

### Hay ayuda disponible

Hay muchos sitios donde se pueden obtener ayuda e información sobre el abuso de alcohol Si usted o algún ser querido tiene problemas con el consumo de alcohol, busque la ayuda de los servicios disponibles en su comunidad. La Agencia de Alcohol and Drugs del Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego financia varios servicios que se ofrecen gratis o a bajo costo para ayudar a los jóvenes, y a sus familias.

Para obtener más información, llame a la línea de Ayuda en Crisis al

**1-800-477-3339.**

Le contestarán consejeros capacitados, quienes están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



**www.sdads.org**

*Este documento se puede reproducir para ayuda y educación de la comunidad, sin fines lucrativos. Gracias por mencionarnos como la fuente.*