

Según distintos especialistas:

# Cinco señales que podrían demostrar que se está excediendo en el consumo de alcohol

Para la OMS el consumo diario tolerado es de hasta dos dosis para hombres y una para mujeres. Sin embargo, al sobrepasar esa cantidad hay ciertas repercusiones en la salud física y mental.

EDUARDO FILHO/O GLOBO/GDA

**¿**Alguna vez imaginó pasar un mes sin beber alcohol? ¿Es dolorosa la idea? Ese sentimiento ya indica un consumo abusivo.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo diario tolerado es de hasta dos dosis para hombres y una para mujeres. Una dosis de alcohol equivale, por ejemplo, a una lata de cerveza de 350 ml, una copa de vino de 150 ml o una dosis de 45 ml de bebida destilada.

Acá, distintos expertos entregan las señales ocultas de que se está bebiendo demasiado (y que van mucho más allá de una resaca).

## 1 Mal dormir

Unas cuantas copas por la noche probablemente le hagan conciliar el sueño más rápido, pero el sueño será irregular. Esto sucede porque el alcohol acaba "fragmentando" las fases del sueño, ya sean las más profundas o las más ligeras.

En la primera mitad de la noche, cuando los niveles de alcohol aún son altos en sangre, la persona dormirá profundamente y sin sueños, ya que actúa sobre el ácido gamma-aminobutírico, o GABA, un neurotransmisor que inhibe los impulsos entre las células nerviosas y tiene efectos calmantes.

El alcohol también puede suprimir el sueño REM, cuando se producen la mayoría de los sueños y el descanso y la restauración del cerebro. Ian Hamilton, experto en adicciones de la U. de York, dijo que esta parte "proporciona descanso y restauración al cerebro". Esta es la razón por la que puede despertarse durante la noche después de beber. Además de tener sueños más vívidos y estresantes que no dejan descansar, el alcohol también es un diurético, lo que significa que se puede despertar más seguido para ir al baño.

## 2 Aumenta el riesgo de ansiedad y depresión

Uno de los efectos más fa-



"La gente bebe más que antes", dice Jessica Mellinger, profesora asistente de Gastroenterología y Hepatología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Michigan. Según datos de Senda, en Chile se beben 55 gramos de alcohol por día de consumo, pero por sobre 20 gramos se considera riesgoso.

HELENA LOPES/CREATIVCOMMONS

mosos de beber demasiado es la resaca al día siguiente. Esto ocurre porque el cuerpo lucha por volver a su estado normal, reduciendo la actividad de GABA y aumentando la de una sustancia química excitadora llamada glutamato, según la psicóloga de Manhattan Ellen Vora. "Además, las bebidas alcohólicas, como los cócteles combinados, pueden contener mucha azúcar y, tras metabolizarla, se puede experimentar una caída del azúcar en sangre", afirma Vora.

En respuesta, el cuerpo libera hormonas del estrés, incluidos el cortisol y la adrenalina, que hacen que el hígado libere glucógeno y normalice los niveles de azúcar. Fieles a su nombre, estas hormonas del estrés provocan agotamiento mental, que, según Vora, puede parecer idéntico a la ansiedad o el pánico. Estos efectos pueden comenzar a mitad de la noche y continuar hasta la mañana siguiente.

"Las resacas a menudo te hacen sentir ansioso y deprimido durante horas e incluso días. Si ya se siente ansioso o triste, beber puede empeorarlo, por lo que reducir su consumo puede mejorar su estado de ánimo. El alcohol puede hacernos sentir así porque es un depresor", explica la médica británica Hana Patel.

## 3 Libido baja

El alcohol inicialmente puede tener un efecto estimulante sobre hormonas como la serotonina, la dopamina y la testosterona, que aparentemente pueden aumentar el deseo sexual; sin embargo, con el tiempo estos niveles disminuyen. Los pocos datos que hay (muchos de ellos procedentes de estudios con ratones o pequeñas investigaciones cualitativas) sugieren un patrón: "Pequeñas cantidades de alcohol parecen aumentar la excitación y disminuir las inhibiciones sexuales", afirma Lauren Streicher, profesora clínica de obstetricia y ginecología en la Facultad de Medicina Feinberg de la U. Northwestern (Illinois, EE.UU.). Pero, grandes cantidades pueden suprimir la excitación y retrasar o prevenir el orgasmo.

"El consumo excesivo y crónico de alcohol se relacionó con la disfunción eréctil y la eyaculación precoz en los hombres. Las investigaciones también vinculan el consumo de alcohol con la disfunción sexual (problemas persistentes con la respuesta sexual, el deseo y el orgasmo) en las mujeres", sostiene Laurie Mintz, profesora emérita de psicología de la U. de Florida, especializada en sexualidad humana.

## 4 Cambios en el ciclo menstrual

Los estudios también sugieren que el consumo excesivo de alcohol puede dañar la salud menstrual. "Investigaciones adicionales descubrieron que el etanol del alcohol puede alterar la forma en que la glándula pituitaria, que produce hormonas, interactúa con el hipotálamo, la región del cerebro responsable de la regulación emocional, y los ovarios. Estas interacciones se denominan colectivamente eje hipotálámico-pituitario-gonadal (HPG)", dice Carolina Gonçalves, superintendente farmacéutica de Pharmica.

El consumo de alcohol puede alterar la secreción de la hormona luteinizante (LH) y la hormona folículo estimulante (FSH), ambas parte del eje HPG, lo cual puede afectar la maduración de los folículos ováricos y cómo se desencadena la ovulación, dando lugar a cambios hormonales y fisiológicos que pueden provocar irregularidades en los ciclos menstruales.

## 5 Enfermedad hepática

Las muertes anuales por enfermedades hepáticas están aumentando. En EE.UU., por ejemplo, aumentaron un 39% en los últimos años, según los Centros

para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Las tasas de mortalidad son más altas entre hombres y adultos de 50 a 64 años, aunque están aumentando más rápidamente entre las mujeres y los adultos más jóvenes.

La primera etapa de la enfermedad es la esteatosis hepática. Esto ocurre cuando se acumula grasa en el hígado, que es el encargado de metabolizar el alcohol. Según la Asociación Chilena de Hepatología, hasta un 30% de la población tendría hígado graso no alcohólico.

En la segunda fase, el consumo abusivo activa el sistema inmunológico provocando inflamación en el órgano. Si este daño continúa, se puede acumular tejido cicatricial en el hígado, lo que lleva a la tercera etapa, la cirrosis. Aproximadamente el 20% de las personas con enfermedad del hígado graso relacionada con el alcohol pueden progresar a cirrosis.

Algunas personas también desarrollan hepatitis asociada al alcohol, que es una inflamación grave del hígado. Esto ocurre con mayor frecuencia en personas con cirrosis, pero puede ocurrir en cualquier etapa si las personas beben mucho (de ocho a diez tragos por día). Tanto la cirrosis hepática como la hepatitis asociada al alcohol pueden ser mortales.