

## Salud: ¿Está Brindando por la Buena Salud?

¿Es posible que beber alcohol sea en realidad bueno para usted?

Han habido muchos estudios sobre los riesgos y beneficios del consumo moderado del alcohol. Los resultados han sido confusos y conflictivos. Por cada informe sobre los beneficios del alcohol en la salud, hay otro informe que parece advertirle sobre los riesgos.

### Beneficios en la salud física por beber con moderación

La investigación reciente demuestra que el consumo *moderado* del alcohol, que se define como dos tragos al día si es hombre y un trago al día si es mujer, se asocia con algunos beneficios de salud, incluyendo:

- reducir el riesgo de morir de un ataque al corazón
- reducir el riesgo de coágulos de sangre y de enfermedad coronaria arterial
- reducir el riesgo de ataques, particularmente los ataques de isquemia, que son causados por el estrechamiento de los vasos sanguíneos
- reducir el riesgo de piedras de la vesícula
- estimular el apetito, fomentando la función regular del intestino y mejorando el estado de ánimo, entre las personas de edad avanzada

Es posible que el beneficio más persuasivo y prometedor del consumo moderado de alcohol es la disminución de ataques fatales del corazón. Un estudio de 12 años entre 38,077 hombres encontró un número menor de muertes por ataques del corazón entre los hombres que bebían hasta dos tragos con contenido alcohólico por día, comparados con aquellos hombres que no bebían para nada.

La relación exacta entre el alcohol y la disminución de la enfermedad del corazón no está clara. Los investigadores sospechan que el alcohol puede proteger el corazón al prevenir la constricción de las arterias coronarias, impidiendo la formación de coágulos, y acrecentando la recuperación después de un ataque del corazón.

### Beneficios psicológicos de beber con moderación

Dado que el alcohol es un depresivo del sistema nervioso central, se lo ha utilizado durante siglos por sus efectos calmantes. Los estudios científicos sugieren que el consumo moderado de alcohol está asociado con estrés, tensión, sentimientos de ansiedad e inhibición reducidos en muchas personas.

### Cruzando la línea hacia beber problemáticamente y riesgos de salud

Hay claros beneficios de salud por beber moderadamente. El peligro radica en el hecho que el alcohol es una droga psicoactiva, que altera el estado de ánimo y

potencialmente adictiva. Por lo tanto, los beneficios de beber moderadamente se deben interpretar con cautela: Hay una línea muy fina entre beber moderadamente y beber problemáticamente.

Cualquier cantidad más que beber moderadamente aumenta el riesgo de un conjunto de problemas de salud, emocionales y sociales, incluyendo:

- cirrosis del hígado
- ataque apopléjico.
- insuficiencia cardiaca
- cáncer—incluyendo cáncer del hígado, de la boca y garganta, del esófago y de mama
- pancreatitis
- triglicéridos elevados (grasa) en la sangre
- presión arterial alta
- aborto espontáneo
- lesiones y muerte debido a un trauma causado por una deficiencia inducida por el alcohol
- muerte repentina entre las personas que sufren de una enfermedad cardiovascular
- síndrome fetal del alcohol
- depresión y suicidio
- trastornos de ansiedad
- alcoholismo
- defectos fetales, incluyendo deficiencias de desarrollo y problemas intelectuales así como de conducta

### El resultado final

¿Todavía no está seguro si vale la pena correr el riesgo de beber alcohol? Los profesionales médicos no aconsejan a los abstemios, particularmente a los adultos jóvenes, que comiencen a beber. Si usted bebe y tiene buena salud, no hay necesidad de dejar de beber siempre y cuando usted beba con responsabilidad y moderación. Si usted ha tenido problemas con el alcohol en el pasado, lo mejor es abstenerse.

Fuentes: Kenneth J. Mukamal, MD, MPH. (2003) "Roles of Drinking Pattern and Type of Alcohol Consumed in Coronary Heart Disease in Men." *The New England Journal of Medicine*, 348(2):109-118; Sobell, L.C., y Sobell, M.B. "Alcohol Consumption Measures," *Assessing Alcohol Problems: A Guide for Clinicians and Researchers*. Folleto de Tratamiento Serie 4, 1995 del Instituto Nacional Sobre el Abuso del Alcohol y Alcoholismo.

Por Drew Edwards, EdD, MS  
© 2005 Achieve Solutions