



Informativo FundHepa

No. 5 Alcohol e Hígado - Segunda Edición 2022

Promover la Salud Hepática en México


Contenido

- Sabías que . . . Efectos del alcohol
- Para ampliar la información
- La cruda del día siguiente
- Reglas de oro para beber responsablemente
- Preguntas frecuentes
- Mitos y Realidades
- Dato curioso: El alcohol entre los Aztecas
- Noticias interesantes
- Signos alentadores: Existe un Día Nacional contra el Consumo Nocivo de Alcohol.
- Noticias interesantes
- Es importante
- Trivia

Editorial

Desde la antigüedad se ha relacionado el alcohol con el hígado. Es un hecho que existe directa analogía entre la cantidad de alcohol ingerido y el riesgo de desarrollar lesiones en el hígado.

En este número queremos dar a conocer en forma objetiva y veraz, la realidad sobre los efectos que las bebidas alcohólicas tienen en el campo de la salud hepática.



Educar es prevenir, la educación se constituye como una de las herramientas más eficaces en la prevención y en la lucha contra las conductas de riesgo relacionadas con el consumo de alcohol. Buscamos informar sobre mitos, realidades, preguntas, respuestas y datos que influyan a la toma conciente de la decisión del consumo moderado, sensato y responsable del alcohol, además de dar a conocer que el abuso concierne a problemas de salud, conductas de violencia, causa accidentes, suicidios y muerte.

En cualquier tema de salud, la información correcta es clave. Sabemos que prevenir es fundamental para una vida sana.

Infórmate:

www.higado.com
informate@fundhepa.org

Sabías que...

Los seres humanos hemos consumido bebidas alcohólicas desde la época de la prehistoria. El alcohol ha estado presente en la evolución de las culturas con diferentes propósitos: rituales, ofrendas, medicamentos, etc.

Cuando consumimos una bebida alcohólica ésta pasa a lo largo del esófago al estómago donde se absorbe una pequeña parte y luego al intestino delgado, donde la mayoría del alcohol entra al torrente sanguíneo. La sangre lo lleva a todas las partes del cuerpo y se absorbe en los tejidos en proporción a su contenido de agua. La misma cantidad de alcohol puede producir concentraciones de alcohol en sangre por unidad de peso corporal diferentes debido a las variaciones en la proporción de grasa y agua en cada persona.

Una vez que el etanol se ha absorbido y distribuido por el organismo se empieza a eliminar por diferentes procesos de excreción: Alrededor de 2% se elimina sin sufrir modificación alguna en la orina, las lágrimas, el sudor y especialmente por el aire expirado. La concentración de alcohol en el aire expirado es proporcional y constante a la concentración presente en la sangre.

Más del 90% del etanol ingerido se elimina por el metabolismo hepático. El hígado actúa como un laboratorio que transforma el alcohol en otras sustancias. La enzima alcohol deshidrogenasa (ADH) lo convierte en acetaldehído, que a su vez es transformado en acetato por la enzima acetaldehído deshidrogenasa.

Cuando el consumo de alcohol supera la velocidad con que el hígado puede metabolizarlo, se eleva el nivel de alcohol en sangre.

Los efectos que produce el alcohol en nuestro organismo dependen de su concentración en la sangre, la cual se mide en gramos de alcohol por decilitro de sangre.

0.05 g/dl produce desinhibición y facilita las interacciones sociales
0.10 g/dl genera dificultades al hablar
0.20 g/dl está asociado con euforia y deterioro motriz
0.30 g/dl produce confusión
0.40 g/dl produce letargo
0.50 g/dl está asociado con coma
0.60 g/dl ocasiona parálisis respiratoria y la muerte

El alcohol es un agente depresor del sistema nervioso central, por lo que deprime el ritmo respiratorio, el ritmo cardiaco y los mecanismos de control del cerebro.

Si se consume una cantidad grande de alcohol, es decir, las mujeres más de 4 bebidas y los hombres más de 5 bebidas por ocasión, es poco probable que se produzca daño hepático. Sin embargo, si se consume de forma cotidiana o cada fin de semana por varios años, con la misma cantidad de bebidas (tragos), es probable que se desarrolle un daño al hígado.

**Para ampliar
la información...**



Una bebida estándar contiene 13 gramos de etanol, Una bebida son 360 ml de cerveza, 150 ml de vino o 44 ml de cualquier destilado.

Las etapas principales de la enfermedad del hígado causadas por el consumo de alcohol son:

Esteatosis, es el depósito de grasa, que se desarrolla en más del 90% de los bebedores; **esteatohepatitis** sucede en 20-40% de los sujetos, que además del depósito de lípidos, inicia la inflamación hepática, si el abuso de alcohol persiste se desarrolla progresivamente la **fibrosis hepática** que puede progresar a **cirrosis** en el 10-20% de los pacientes, caracterizada por cicatrización hepática excesiva, alteraciones vasculares y eventual insuficiencia hepática, que predispone al **carcinoma hepatocelular** (CHC) del 3 al 10% de los bebedores excesivos. En lugar de ser etapas distintas de la enfermedad, estas características pueden coexistir en la misma persona. Una vez que se establece la esteatohepatitis, predispone a que los pacientes progresen a fibrosis avanzada, el daño hepático no es totalmente reversible con abstinencia de alcohol, pero la abstinencia puede mejorar la hipertensión portal. La **hepatitis alcohólica aguda** con o sin cirrosis es una complicación grave que puede ocurrir en cualquier punto en el curso de la enfermedad hepática alcohólica y se asocia con insuficiencia hepática y con una mortalidad a corto plazo de hasta el 40%.

Todos los bebedores crónicos desarrollan hígado graso, 35% desarrollan hepatitis alcohólica y entre 10 y 20% desarrollan cirrosis. A diferencia del hígado graso y la hepatitis alcohólica, el daño al hígado en la cirrosis, en ocasiones es irreversible. Muchas personas que beben alcohol en exceso pueden evolucionar de una enfermedad a otra. La combinación de estas enfermedades del hígado es grave y puede causar cáncer de hígado y la muerte. Las mujeres son más propensas a tener daño hepático que los hombres y en la actualidad la mujer ha aumentado su consumo de alcohol.

La cruda del día siguiente



La cruda o resaca tiene múltiples causas:

El etanol tiene efecto deshidratante o diurético que causa incremento en la producción de orina provocando dolor de cabeza, resequedad en la boca y letargo.

El efecto del alcohol en el estómago causa náusea.

El metabolismo del etanol, debido

al requerimiento de cofactores de las enzimas que lo degradan, provoca que disminuya la velocidad de generación de glucosa en el hígado, lo que causa hipoglicemia. Al haber este desacople en la producción de glucosa, el hígado no puede suministrarla a los diferentes órganos, especialmente al cerebro, lo que contribuye a los síntomas como fatiga, debilidad, disminución en la atención, concentración y alteraciones en el humor. Asimismo el efecto sobre el sistema nervioso contribuye a la sensibilidad a la luz y al ruido.

Otro factor que contribuye a la cruda o resaca es el acetaldehído, producto del metabolismo del etanol que es muy tóxico.

Por último, la presencia de otros alcoholes, compuestos aromáticos y productos agregados para incrementar el sabor o endulzar a las bebidas, puede contribuir a aumentar la cruda. Esto explica el por qué diferentes tipos de bebida tienen menores efectos.

Las reglas de oro para beber responsablemente

Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para poder ingerir alcohol de una manera responsable y que su consumo no provoque daños ni en el bebedor ni en terceras personas:

Para evitar problemas es importante no dejar que el nivel de alcohol en la sangre se eleve. Para lograrlo:

- beba un trago estándar por hora (13 gms. de alcohol aproximadamente).
- no beba más de 4 bebidas si es mujer y más de 5 bebidas si es hombre, por ocasión.
- coma antes de beber y acompañe sus bebidas con alimento.
- beba preferentemente bebidas de baja graduación.
- no beba solo.
- no beba para aliviar tensiones (angustia, ira, tristeza).
- si va a manejar, suspenda la bebida una hora antes de salir.
- beba por el sabor, no por el efecto.



Fuente: www.alcoholinformate.org.mx

Preguntas frecuentes

¿Cuánto consumo de alcohol es tolerable?

Esto depende de cada persona, su género, su edad, su peso corporal, etc. Se recomienda limitar el consumo a dos bebidas estándar al día. Beber a diario al igual que beber en exceso ocasionalmente (binge drinking) puede ser peligroso para la salud y dañar el hígado gravemente. Si la persona ya padece una enfermedad del hígado, lo más recomendable es abstenerse de beber bebidas alcohólicas.

¿Hay bebidas menos dañinas que otras?

Lo importante es la cantidad de alcohol presente en una bebida, no el tipo de bebida. Las bebidas tienen diferente contenido de alcohol. Al referirnos a una bebida estándar, estamos hablando de 13 gramos de alcohol que puede ser:

12 oz. / 345	ml de creveza
5 oz. / 142	ml de vino
3 oz. / 90	ml de jerez u oporto
1 oz. / 43	ml de tequila, ron, brandy, whisky

Para calcular los gramos de alcohol que contiene una bebida:

$$\text{gramos de alcohol} = \text{volumen} \times \% \text{ de alcohol de la bebida} \times 0.8$$



¿Puedo tomar alcohol si estoy tomando medicamentos?

Lo más aconsejable es que no se ingiera alcohol. Mezclar alcohol con algunos medicamentos como acetaminofen (Tylenol) puede dañar el hígado. Muchos otros medicamentos como antibióticos, antidepresivos, antihistamínicos, barbitúricos, benzodiazepinas, relajantes musculares, antiinflamatorios y medicinas para el dolor también pueden tener efectos negativos cuando se toma alcohol. Siempre consulte con su médico.

¿Qué mide el alcoholímetro?

El alcoholímetro es la concentración de alcohol en el aliento, que está relacionada directamente con la concentración de alcohol en la sangre. La calificación que se obtiene es una equivalencia de la concentración de alcohol en sangre en el sujeto, y esta determinada por el número de tragos que bebe un individuo.

Para evitar problemas es importante no dejar que el nivel de alcohol en la sangre se eleve: beba lentamente, espacie las bebidas, no tome más de tres bebidas por ocasión y consuma alimentos antes y durante la ingestión de bebidas alcohólicas.

¿Cómo sé si mi hígado ha sido dañado por el alcohol?

En la mayoría de los casos no hay síntomas. Más de tres cuartas partes de las células del hígado pueden estar afectadas antes de que aparezcan síntomas de daño hepático. Es importante que las personas que beben sean honestas sobre su consumo de alcohol y tengan revisiones medicas con frecuencia para detectar signos de cualquier enfermedad.

Mitos y Realidades

El alcohol no es una droga.

☀ Sí es una droga porque modifica el funcionamiento del sistema nervioso central, produce cambios en la personalidad y su consumo prolongado puede crear la necesidad progresiva de consumir cada vez más. Además, al suprimir su consumo se producen molestias físicas y psíquicas.

El alcohol es bueno para combatir el frío.

☀ El alcohol dilata los vasos sanguíneos de la piel y da sensación de calor, pero en realidad la temperatura del cuerpo baja cuando la superficie de la piel caliente entra en contacto con el ambiente más frío que rodea al sujeto.

Tomar café ayuda a bajar los niveles de alcohol.

☀ El café, baños de agua fría, ejercicio y otras curas populares no ayudan a bajar el nivel de alcohol en sangre, solo el tiempo nos ayudará a recuperar la sobriedad.

El alcohol te da energía.

☀ No, todo lo contrario. El alcohol es un depresor, reduce la capacidad para pensar, hablar, moverse y todas las demás actividades que te gusta hacer.

El alcoholismo es hereditario

☀ En la mayoría de los casos, los detonantes del consumo excesivo de alcohol suelen ser culturales, ambientales y sociales. Sin embargo, hay estudios que revelan que en las familias en las que hay varias generaciones de alcohólicos existe una predisposición genética de 4 a 6 veces mayor a padecer la misma adicción. La causa es una alteración de los genes relacionados con el sistema cerebral de recompensa. Los pacientes alcohólicos con esta carga genética, desarrollan la enfermedad a edad temprana y tienen ciertas características de personalidad, son más antisociales, con rasgos agresivos y tienen una evolución más grave de la enfermedad, en la que se puede llegar a morir. Es por ello que es de considerar que puede haber predisposición genética, más no que sea hereditaria.

Dato curioso: El alcohol entre los Aztecas

Los Aztecas se emborrachaban con "Octli", o pulque, que fabricaban dejando fermentar el jugo del maguey.

La embriaguez era muy castigada. Un plebeyo borracho era sancionado trasquilándole la cabeza publicamente, su casa era saqueada y echada por el suelo. Si reincidía, lo castigaban dándole palos hasta matarlo. Para los nobles la pena era más estricta castigándolos con pena de muerte desde la primera vez. Los únicos que tenían derecho a beber cuanto quisieran eran los ancianos.

Mayahuel era la diosa mexicana del maguey y de la embriaguez.

Era representada como una joven con el cuerpo pintado de azul que se asomaba por una penca de maguey. Según la cosmología mexicana, nacer bajo el signo de Mayahuel era augurio de mala suerte y perdición.

Los hijos de Mayahuel eran los Centzon Totochtzin, o los cuatrocientos e incontables conejos, a los que amamantaba con pulque a través de los muchos pechos que poseía. El más importante era "Ome Tochtli", dios general del pulque y cuyo nombre significa dos conejos.



¡ Noticias interesantes !

En nuestro país el alcoholismo representa el 11.3% de las enfermedades. El 49% de los suicidios y 38% de los homicidios en el país se cometen bajo el efecto del alcohol. Además 38% de los casos de lesiones ocurren como resultado del consumo excesivo de bebidas embriagantes, particularmente entre jóvenes de 15 a 25 años de edad, etapa de la vida en la que los accidentes ocupan la primera causa de mortalidad; concentrando el 15% de las muertes, los homicidios el 14.6% y los suicidios el 6%.

Conviene destacar que más del 13% de la población presenta síndrome de dependencia al alcohol, 12.5% de hombres y 0.6% de mujeres entre 18 y 65 años de edad.

En la ciudad de México, al menos 700,000 menores de edad tienen problemas por consumo excesivo de alcohol y esta enfermedad se localiza en el 4o lugar de las principales causas generadoras de discapacidad.

Por otra parte, el 70% de los accidentes, 60% de los traumatismos causados en los mismos y 80% de los divorcios están vinculados con el alcoholismo. Se calcula que aproximadamente 2,600,000 personas entre los 12 y los 45 años de edad, no tienen acceso a tratamiento para el abuso o dependencia al alcohol. Existen en México 12,000 grupos de alcohólicos anónimos y cerca de 1,500 de los llamados "anexos" para desintoxicación bajo reclusión temporal.

Es importante

Con la misma dosis de alcohol una mujer se intoxica más y con mayor rapidez que un hombre porque ella tiene más tejido graso, y menos agua y sangre en el cuerpo. Además, el organismo femenino cuenta con una menor cantidad de deshidrogenasa alcohólica en el hígado.

Algunos estudios han señalado que cuando hombres y mujeres consumen iguales cantidades de alcohol durante un tiempo prolongado, el riesgo de desarrollar cirrosis es mayor en ellas. Los efectos del consumo elevado de alcohol en las hormonas femeninas también son importantes, pudiéndose presentar trastornos en los ciclos menstruales.

Estas diferencias de género hacen que las mujeres sean más vulnerables al alcohol. Por ejemplo, una mujer de complexión media (55 kg de peso y 1.65 m de estatura) tiene capacidad para metabolizar un trago estándar en, aproximadamente, una hora y media, a diferencia de un hombre también de complexión media (70 kg de peso y 1.70 m de estatura) que lo logra en una hora.



¡El cuidado de la salud de tu hígado empieza en casa!

✓ Lava tus manos después de ir al baño.

Los virus de las hepatitis A y E se contagian cuando las personas no se lavan bien las manos después de ir al baño y luego tocan algún alimento.

✓ No compartas artículos personales.

Compartir cepillo de dientes, rastrillo, cortauñas o agujas contaminadas puede ser un medio de transmisión de las hepatitis B y C.

Se han desarrollado vacunas que protegen contra algunos de los virus de las hepatitis.

¡VACÚNATE CONTRA HEPATITIS A Y B!

✓ Consume alimentos ricos en fibra y bajos en grasa.

Una dieta balanceada y reducir al mínimo el uso de azúcar y sal ayuda a mantener tu hígado en buenas condiciones y a sentirte mejor. Una mala dieta puede ocasionar obesidad y desencadenar enfermedades hepáticas, como hígado graso.

✓ Solo usa los medicamentos, vitaminas y suplementos necesarios.

Es recomendable no abusar de medicamentos, vitaminas, hierbas, tés, hormonas, pastillas o cápsulas naturistas. Es importante la supervisión médica. El consumo exagerado o el uso inadecuado de estos productos puede causar daño al hígado. Automedicarse es un mal hábito.

✓ Guarda los medicamentos fuera del alcance de los niños.

El uso inapropiado o por error puede lastimar el hígado seriamente.

✓ Nunca mezcles medicamentos con alcohol.

Combinar alcohol y algunos medicamentos puede causar un severo daño al hígado.

✓ No te excedas con bebidas alcohólicas. Consúmelas con moderación.

El hígado tiene la capacidad de metabolizar el contenido de alcohol de una o dos copas por día, sin causar daño. Existe una relación entre el consumo prolongado de alcohol o alcoholismo crónico y el daño hepático.

✓ Aprovecha todas las oportunidades de salir al aire libre y hacer ejercicio.

La actividad física mantiene tu organismo, especialmente tu hígado, sano y fuerte para defenderse contra virus, enfermedades y sustancias tóxicas.

✓ Sé cuidadoso con pinturas, aerosoles, insecticidas o productos químicos.

Exponerte a químicos como insecticidas, pinturas y otras sustancias puede dañar tu hígado. Usa estos productos en lugares ventilados o cubre tu nariz y boca.



Signos alentadores

Existe un Día Nacional contra el Consumo Nocivo de Alcohol.

Debido a que el consumo de bebidas alcohólicas se considera como uno de los principales factores de riesgo a la salud en nuestro país, el 8 de mayo del año 2018, se publicó en el Diario Oficial de la Federación (DOF), el decreto por el cual se declara de manera oficial al **15 de noviembre** de cada año, como el “**Día Nacional contra el Uso Nocivo de Bebidas Alcohólicas**”.

De acuerdo a la Ley General de Salud (Art. 185-bis), el uso nocivo del alcohol, se refiere a:

- El consumo de bebidas alcohólicas en cualquier cantidad por menores de edad.
- El consumo en exceso de bebidas alcohólicas por mujeres embarazadas.
- El consumo en cualquier cantidad de alcohol en personas que van a manejar vehículos de transporte público de pasajeros, así como automotores, maquinaria o que se van a desempeñar en tareas que requieren habilidades y destrezas, especialmente las asociadas con el cuidado de la salud o la integridad de terceros.
- El consumo de alcohol en exceso, definido por la Secretaría de Salud en el programa para la prevención, reducción y tratamiento del uso nocivo del alcohol, la atención del alcoholismo y la prevención de enfermedades derivadas del mismo.
- El consumo en personas con alguna enfermedad crónica como hipertensión, diabetes, enfermedades hepáticas, cáncer y otras, siempre y cuando haya sido indicado por prescripción médica.
- Aquel consumo que sea determinado por la Secretaría de Salud.

El propósito de la conmemoración del “Día Nacional” es concientizar a la población sobre los efectos negativos que ocasiona el alcohol en el desarrollo físico y mental de las niñas, niños y adolescentes mexicanos y sobre la población en general, el derrumbar mitos sobre prácticas que son comunes en nuestra sociedad y brindar información con sustento científico que ayude a tomar mejores decisiones.

Día internacional sin alcohol



15 de noviembre



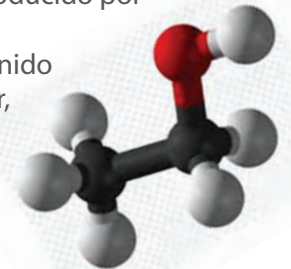
FUENTE: <https://www.gob.mx/salud/conadic/acciones-y-programas/15-de-noviembre-dia-nacional-contral-uso-nocivo-del-alcohol>; https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Ley_General_de_Salud.pdf

Trivia

¿Qué es el etanol y de dónde se obtiene?

Es un alcohol que se presenta como líquido incoloro e inflamable. Al mezclarse con agua en cualquier proporción, da una mezcla azeotrópica. Es el principal producto de las bebidas alcohólicas.

Desde la antigüedad el alcohol o etanol se ha producido por fermentación anaeróbica de una disolución de contenido en azúcares (caña de azúcar, granos, frutas...) con levadura y su posterior destilación.



Próximo Número

Cáncer (2a edición)

Números Publicados Informativo 1/El Hígado, Informativo 2/Enfermedades, Informativo 3/Vacunas, Informativo 4/Trasplante, Informativo 5/Alcohol, Informativo 6/Hígado Graso, Informativo 7/Hepatitis A, Informativo 8/Hepatitis B, Informativo 9/Hepatitis C, Informativo 10/Nutrición e Hígado, Informativo 11/Cirrosis, Informativo 12/Enfermedades Autoinmunes, Informativo 13/Cáncer, Informativo 14/Actividad Física, Informativo 15 / Prevención, Edición Especial I/El hígado, breve historiografía, Edición Especial II/El hígado en México, breve historiografía, Informativo 16/Sobrepeso y Obesidad, Informativo 17/Toma el control de tu salud, Informativo 18/Hepatotoxicidad, Informativo 19/Herbolaria, Informativo 20/Enfermedades Raras, Informativo 21/Imagenología, Informativo 22/El Hígado y la Diabetes, Informativo 23/ Microbiota, Informativo 24/Trasplante (2a edición), Informativo 25/ Pediatría.

Disponibles en: www.fundhepa.org.mx

Directorio

Lic. Nut. Lorena Stoop Barois
Coordinación FundHepa Educa

Dra. Concepción Gutiérrez Ruiz
Presidente Comité Científico

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz
Presidente Médico Honorario

Dr. Enrique Wolpert Barraza
Presidente Honorario del Comité Científico

D.G. Leonor Carrillo Fernández
Diseño Gráfico

Revisado y Actualizado por:
Dra. Gabriela Gutiérrez Reyes
Miembro Comité Científico FundHepa

Infórmate

Tel. 56 63 • 48 86
Fax 56 61 • 50 97
www.fundhepa.org
informate@fundhepa.org

Fundación Mexicana para la Salud Hepática A.C.

Donataria Autorizada

@fundhepa

fundhepaAC

FundHepa



FundHepa
Fundación Mexicana
para la Salud Hepática



INSTITUCIONALIDAD
Y TRANSPARENCIA