

EL ALCOHOL Y LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

La relación entre el alcohol y las enfermedades cardiovasculares es compleja, depende de muchos factores y está condicionada por el volumen y el hábito de consumo de alcohol.

Dato 1

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la mayor causa de muerte en el mundo y en la mayoría de los países de la Región de las Américas, donde causan 1,9 millones de muertes al año.

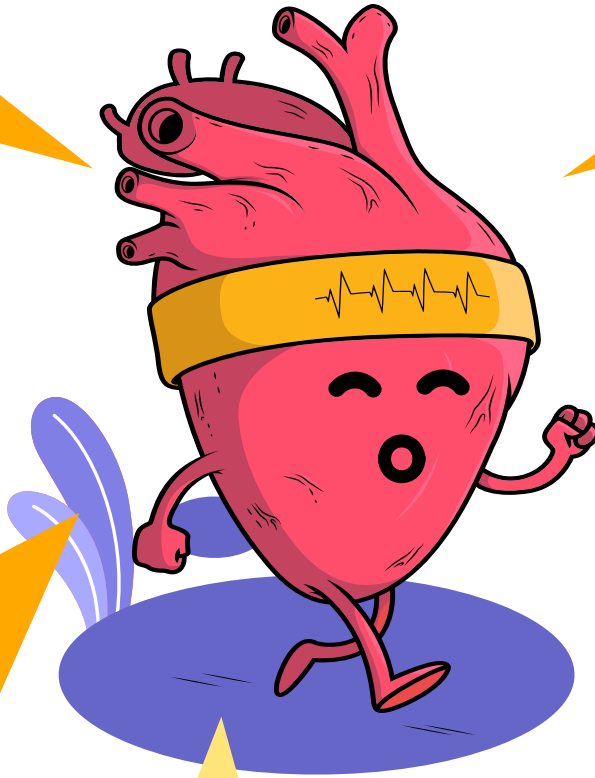
Dato 2

El consumo de alcohol puede provocar hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca o accidentes cerebrovasculares, y hay un gran debate en la bibliografía científica sobre los efectos de los niveles bajos de ingesta de alcohol.

Dato 3

El consumo de alcohol puede aumentar el riesgo de ECV, entre otras cosas:

- miocardiopatía,
- hipertensión,
- fibrilación atrial,
- accidente cerebrovascular hemorrágico,
- enfermedades isquémicas del corazón,
- accidente cerebrovascular isquémico



RECOMENDACIONES

NO EMPIECE A BEBER ALCOHOL si quiere mejorar su salud cardíaca. La protección y los beneficios para la salud pueden lograrse a través de una alimentación saludable y el ejercicio.

Para mejorar su salud cardíaca, **REDUZCA EL CONSUMO DE ALCOHOL.**

Si le preocupa saber cómo su consumo de alcohol está afectando a su salud, **HABLE CON UN PROFESIONAL DE ATENCIÓN PRIMARIA.**

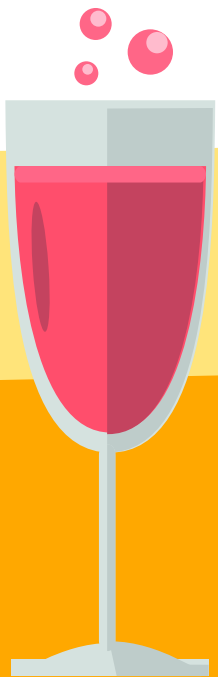
Niveles bajos de consumo de alcohol, de tan solo 5 g (media bebida al día), pueden proporcionar un pequeño efecto protector contra la cardiopatía isquémica. **No obstante:**

- **La mayoría de las personas beben por encima de estos niveles.** En la Región de las Américas, la mayoría de las personas supera de media los niveles que pueden ofrecer alguna protección, y el 25% declara consumo excesivo episódico.¹

- **Las personas que consumen un nivel bajo pero que consumen grandes cantidades de alcohol de forma episódica tienen un mayor riesgo de ECV.**

- **Cuanto mayor sea el consumo medio de alcohol de una persona, mayor será el riesgo de ECV.**

- **Los efectos del alcohol en las ECV por cada bebida estándar de cerveza, licores y vino consumidos son similares. No se asocia ningún beneficio adicional al vino tinto.**



¹ * El consumo excesivo episódico se define como más de 60 gramos de alcohol puro para los hombres, y más de 40 gramos para las mujeres, al menos en una ocasión al mes. Teniendo en cuenta que una bebida estándar contiene 10 g de alcohol puro, son aproximadamente seis bebidas estándar para los hombres y cuatro bebidas estándar para las mujeres.

FUENTES

- Organización Panamericana de la Salud. Informe sobre la situación del alcohol y la salud en la Región de las Américas 2020. Washington, D. C.: OPS; 2020. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/53579>.
- Piano MR. Alcohol's Effects on the Cardiovascular System. Alcohol Res. 2017;38(2):219–41. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5513687/>.
- Wood AM, Kaptoge S, Butterworth AS, Willeit P, Warnakula S, Bolton T, et al. Risks thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies. The Lancet. 2018;391(10129):1513–23. Disponible en: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)30134-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)30134-X/fulltext).