

EL ALCOHOL Y EL CEREBRO

CÓMO EL ALCOHOL AFECTA EL CEREBRO

Hecho 1

No existe un nivel de consumo de alcohol seguro para el cerebro. Los estudios muestran que incluso los niveles bajos de consumo de alcohol están asociados con un mayor riesgo de resultados adversos para la salud del cerebro.

Hecho 2

Incluso en niveles bajos, el consumo de alcohol aumenta el riesgo de desarrollar problemas de salud como la dependencia del alcohol, el deterioro cognitivo, la demencia, la ansiedad y la depresión.

Hecho 3

El consumo de alcohol aumenta el riesgo de tener problemas de salud a cualquier edad, y afecta tanto a los jóvenes como a las personas mayores.

Hecho 4

Todo episodio de intoxicación aguda por alcohol es un signo de disfunción cerebral. Aunque los cambios causados por un episodio de intoxicación son reversibles, es posible que dejen de serlo tras múltiples episodios y con un consumo de alcohol elevado y prolongado.

RIESGOS INMEDIATOS

del consumo de alcohol para el cerebro

DOLORES DE CABEZA. El consumo de alcohol puede causar dolores de cabeza y migrañas tanto inmediatamente después de la ingestión como al día siguiente, durante la resaca.

INTERRUPCIÓN DEL SUEÑO. El consumo de alcohol está asociado con un sueño de mala calidad y breve.

DETERIORO COGNITIVO. Incluida una reducción en la atención, el control de los impulsos, el juicio, la toma de decisiones y la concentración, así como déficits o dificultades de aprendizaje.

LAGUNAS MENTALES Y PÉRDIDA DE LA MEMORIA. La intoxicación etílica puede producir un bloqueo temporal de la transferencia de recuerdos del almacenamiento a corto plazo al almacenamiento a largo plazo en el hipocampo, lo que resulta en recuerdos fragmentados o completamente inaccesibles de eventos que ocurrieron durante el episodio de intoxicación.

INTOXICACIÓN ETÍLICA. Causa deficiencias psicomotoras que aumentan drásticamente el riesgo de lesiones cerebrales por accidentes, violencia y sobredosis.

SOBREDOSIS. Consumir grandes cantidades de alcohol ralentiza las partes del cerebro que controlan las funciones básicas de soporte vital, como la respiración, la frecuencia cardíaca y el control de la temperatura, y puede provocar la muerte.

RIESGOS A LARGO PLAZO

del consumo de alcohol para el cerebro

DETERIORO DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS. Estas incluyen el razonamiento abstracto, la memoria funcional, la planificación, el control inhibitorio y la resolución de problemas; su deterioro puede llevar a tomar decisiones arriesgadas o imprudentes.

DEPENDENCIA DEL ALCOHOL. No solamente es resultado de los efectos del alcohol en el cerebro, sino también de un trastorno conductual más complejo que puede interferir con la alimentación y la capacidad de funcionar en sociedad. También se asocia con otras enfermedades. Si no se trata, puede desencadenar otras afecciones que pueden dañar el cerebro y su funcionamiento.

DEMENCIA. Los trastornos debidos al consumo de alcohol pueden causar daño cerebral de por vida, y son un factor de riesgo importante para todos los tipos de demencia, especialmente la demencia de inicio temprano.

DEPRESIÓN Y SUICIDIO. El alcohol es un depresor del sistema nervioso, y puede aumentar el riesgo de depresión, pensamientos suicidas, intento de suicidio y suicidio.

CAMBIOS EN LOS PATRONES DE SUEÑO, EL ESTADO DE ÁNIMO, LA PERSONALIDAD, UNA MENOR CAPACIDAD DE ATENCIÓN, PROBLEMAS DE COORDINACIÓN Y AFECCIONES PSIQUIÁTRICAS COMO LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN. Estas son algunas de las consecuencias del consumo excesivo y prolongado de alcohol. Para obtener una lista completa de las afecciones neuropsiquiátricas y otras afecciones médicas vinculadas al consumo de alcohol puede consultar la Clasificación Internacional de Enfermedades de la OMS.

¿QUÉ PUEDE HACER PARA PROTEGER SU CEREBRO?



1. EVITE LA INTOXICACIÓN POR ALCOHOL.

2. REFLEXIONE SOBRE SU CONSUMO DE ALCOHOL y sustitúyalo por una actividad o pasatiempo más saludable.

3. REDUZCA SU CONSUMO DE ALCOHOL para minimizar el riesgo de daños relacionados con el alcohol.

4. NO COMIENCE A BEBER ALCOHOL para mejorar su salud; no beber alcohol es la opción más saludable.

5. BUSQUE AYUDA si desea hablar sobre su consumo de alcohol con un profesional de la salud.

Topiwala A, Ebmeier KB, Maullin-Sapey T, Nichols TE. No safe level of alcohol consumption for brain health: observational cohort study of 25,378 UK Biobank participants. medRxiv 2021 May;21256931. <https://doi.org/10.1101/2021.05.10.21256931>.

Organización Mundial de la Salud. CIE-11 para estadísticas de mortalidad y morbilidad (Versión: 05/2021). OMS; 2021 [consultado el 8 de septiembre del 2021]. Disponible en: <https://icd.who.int/browse11/l-m/es>.

OPS/NMH/MH/21-0019

© Organización Panamericana de la Salud, 2021. Se reservan algunos derechos. Esta obra está disponible en virtud de la licencia [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).



OPS