Diario de Ibiza

Nº y fecha de publicación : 36356 - 08/03/2009
Difusión : 7536
Periodicidad : Diario
DIARZA4ES_36356_43_308.pdf
VPB : 2513
Web Site: http://www.diariodeibiza.es

PRESS INDEX
Página : 43
Tamaño : 65 %
981 cm2

# MÁS VALE PREVENIR

Por Ramón Sánchez Ocaña

Tenemos un consumo creciente de alcohol y cada vez a edades más tempranas. Es la sustancia de abuso esporádico más extendida entre la población española. El inicio del consumo puede situarse en torno a los 13 años y es evidente que la sociedad tiene muy poca percepción de riesgo en torno a este problema. Cada día a cerca de 100.000 varones (uno de cada cuatro) que acuden por cualquier motivo al centro de salud se les detecta un hábito excesivo de alcohol.

## El alcohol daña más a la mujer

■ Y es el responsable directo de más de 8.500 muertes al año. En el 37 por 100 de los accidentes de tráfico mortales, el conductor presenta ingesta elevada de alcohol. En el 60 por 100 de los casos de violencia de género, el agresor ha consumido alcohol. El 33 por 100 de los adolescentes que acude a la consulta del médico de familia se ha emborrachado en el último mes.

No queremos abrumar con cifras pero es la única manera de aproximarse a la realidad. Casi millón y medio de españoles mayores de 16 años tiene problemas con el alcohol. Dicho de otra forma: seis de cada cien españoles tiene dependencia alcohólica en mayor o menor grado. Cinco grandes hospitales dedicados exclusivamente a los ingresos y tratamiento de alcohólicos serian insuficientes, ya que todos los años se producen 165.000 asistencias por este problema.

Una de las cuestiones más graves está en la edad de inicio. Y sobre todo, en la frecuencia con que se bebe. Cuatro de cada cien españoles dice que se emborracha por lo menos una vez a la semana. Y 6 de cada 10 mayores de 16 años reconoce que bebe de manera habitual.

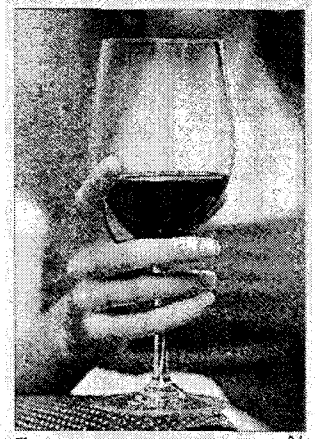
La media de consumo se establece en diez litros por habitante y año, lo que nos sitúa en el quinto país del mundo (están por delante de nosotros luxemburgueses, franceses, portugueses y húngaros).

### Problema de salud

Con esos datos, se sabe que por lo menos cinco de cien ciudadanos ingiere una cantidad de alcohol suficiente como para padecer serias consecuencias físicas, psíquicas o sociales; y, de hecho, son complicaciones que están presentes en la cuarta parte de los adultos que ingresan en un hospital.

Se han descrito más de 60 enfermedades relacionadas con el consumo de alcohol, que afectan a órganos y sistemas como hígado, páncreas, sistemas cardiovascular y nervioso, además de alteraciones de la respuesta inmune del organismo. Pese a todo, no hay una sensibilización general sobre los problemas que puede causar el abuso de bebidas alcohólicas. Pocas veces se insiste, por ejemplo, en la repercusión que el alcohol puede tener en los problemas infecciosos o en la patología cardiovascular. Y esa fue la razón por la que el grupo de trabajo correspondiente de la Sociedad Española de Medicina Interna desarrolló en Salamanca una jornada dedicada específicamente al alcohol y sus consecuencias. Según su coordinador, doctor Laso, «se debería considerar, por ejemplo, la vacunación antineumocócica y probablemente también la antigripal en pacientes alcohólicos. Y conviene subrayar que el alcohol interviene en el desarrollo de lesiones arteriales, en la hipertensión arterial o en el fracaso de la bomba cardiaca».

El consumo de cantidades importantes de alcohol en un breve espacio de tiempo



El consumo crece

(el llamado 'consumo en atracones'), como es el caso del botellón, tiene como principal consecuencia cardiovascular el denominado *holiday heart* o 'corazón de fiesta', un trastorno del ritmo cardiaco. Con el agravante de que a este efecto de arritmias se le puede asociar eventualmente el de otras drogas ilegales, como el éxtasis, con la aparición de arritmias especialmente graves.

El Grupo de Trabajo de Alcohol y Alcoholismo tiene en la actualidad diversas líneas de investigación sobre inmunología y genética, entre cuyos resultados se puede destacar que el consumo crónico de alcohol promueve que ciertos mecanismos de defensa inmunológica, en vez de proteger al individuo lo deterioren; es decir, se trata de un mecanismo novedoso por el cual el alcohol contribuye al desarrollo de lesiones orgánicas, en particular en el hígado, además de agravar el pronóstico de posibles procesos infecciosos. En cuanto a la genética, se han identificado determinadas variantes que podrían condicionar un mayor riesgo, ya sea a desarrollar dependencia del alcohol o a padecer lesión hepática. Igualmente, se está estudiando el papel que juega el consumo crónico de alcohol en el desarrollo de alteraciones óseas, fundamentalmente de osteoporosis, y su mejoría con la abstinencia de alcohol.

### El alcohol en la mujer

En general, las mujeres son más susceptibles que los varones al daño orgánico producido por el alcohol. En el porqué, se deben considerar los diferentes patrones de consumo, la distinta composición corporal, y las diferencias metabólicas y farmacocinéticas.

Por ejemplo, en patología cardiaca, a dosis bajas de alcohol, las mujeres tienen un menor efecto beneficioso en la cardiopatía isquémica. En consumos excesivos de alcohol, las mujeres presentan un mayor grado de disfunción ventricular dependiente de la dosis, con más riesgo de fracaso ventricular. En la patología hepática por consumo de alcohol, las mujeres presentan una mayor propensión a desarrollar hepatitis alcohólica, fibrosis y cirrosis hepática, con menores dosis acumuladas que los varones. Y el deterioro cognitivo y la atrofia cortical por alcohol es más frecuente en mujeres a igual consumo que los varones.

En definitiva, la mujer es mucho más susceptible. Ella tiene un daño hepático más severo que el varón. La hepatitis alcohólica también es más frecuente aun bebiendo menos cantidad y durante un tiempo más corto que el hombre. Si una mujer bebe las mismas cantidades de alcohol que un varón, su sangre absorberá entre un 30 y un 50 por 100 más. Se sabe también que el corazón de una mujer es dos veces más vulnerable que el del varón. Ellas necesitan un 60 por 100 menos de alcohol para sufrir la misma cardiopatía.

### Mayor riesgo de cáncer

El último estudio –de la Universidad de Oxford– dice que el alcohol podría contribuir a cerca del 13 por ciento de los cánceres de mama, hígado, recto y del tracto superior respiratorio y aparato digestivo.

Los investigadores examinaron la asociación del consumo de alcohol y la incidencia del cáncer en más de un millón de mujeres de mediana edad de Reino Unido. Las participantes entraron a formar parte del estudio entre 1996 y 2001. Los investigadores identificaron los casos de cáncer a través de los registros centrales del servicio nacional de salud.

Las mujeres del estudio que consumían alcohol tomaban, de media, una bebida al día, algo típico en la mayoría de países desarrollados. Muy pocas de ellas tomaban tres o más bebidas diarias. Durante una media de seguimiento de 7 años, 68.775 fueron diagnosticadas con cáncer.

El riesgo de cualquier tipo de cáncer aumentaba con el incremento en el consumo de alcohol, como en el caso del riesgo de algunos tipos específicos como el de mama, recto e hígado. Las mujeres que también fumaban tenían un mayor riesgo de cáncer oral y de faringe, esófago y laringe. El tipo de alcohol consumido, vino frente a otros alcoholes, no alteró la asociación entre el consumo de alcohol y el riesgo de cáncer.

Cada bebida alcohólica adicional consumida al día se asociaba con 11 casos adicionales de cáncer de mama en cada 1.000 mujeres de hasta 75 años; y varios más de faringe, de recto, de hígado y de esófago. Para estos cánceres combinados existía un exceso de alrededor de 15 cánceres por cada 1.000 mujeres por bebida y día.

Quizá la conclusión de mayor interés, al margen de datos curiosos es que, aunque la magnitud del exceso de riesgo asociada con una bebida adicional por día, podría parecer pequeño en algunos tipos de cáncer, la alta prevalencia de consumo de alcohol moderado entre las mujeres significa que la proporción de cáncer atribuible al alcohol es un tema de salud pública importante.

### SOLUCIONES PASATIEMPOS

**SUDOKU HARAKIRI**

**SUDOKU 1**

| | | |
|---|---|---|
| 6 | 2 | 7 |
| 8 | 5 | 1 |
| 3 | 4 | 9 |
| 5 | 3 | 8 |
| 4 | 7 | 9 |
| 6 | 2 | 1 |
| 1 | 4 | 9 |
| 2 | 5 | 3 |
| 7 | 8 | 6 |

**SUDOKU 2**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 8 | 6 |
| 3 | 7 | 5 |
| 5 | 1 | 9 |
| 7 | 5 | 1 |
| 9 | 4 | 8 |
| 2 | 6 | 3 |
| 4 | 3 | 7 |
| 8 | 9 | 2 |
| 6 | 2 | 4 |

**SUDOKU 3**

| | | |
|---|---|---|
| 9 | 8 | 4 |
| 5 | 3 | 7 |
| 1 | 2 | 9 |
| 8 | 4 | 6 |
| 3 | 1 | 7 |
| 6 | 9 | 5 |
| 7 | 6 | 2 |
| 4 | 5 | 8 |
| 2 | 7 | 1 |

**SUDOKU 4**

| | | |
|---|---|---|
| 7 | 8 | 2 |
| 5 | 1 | 4 |
| 3 | 2 | 6 |
| 8 | 6 | 3 |
| 2 | 3 | 9 |
| 4 | 5 | 1 |
| 9 | 7 | 8 |
| 1 | 4 | 5 |
| 6 | 9 | 7 |

**SUDOKU 5**

| | | |
|---|---|---|
| 4 | 2 | 1 |
| 3 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 |
| 1 | 6 | 8 |
| 2 | 9 | 4 |
| 5 | 7 | 3 |
| 8 | 3 | 5 |
| 9 | 4 | 2 |
| 6 | 1 | 7 |

**SUDOKU 6**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 8 | 6 |
| 3 | 7 | 5 |
| 7 | 5 | 1 |
| 9 | 1 | 2 |
| 6 | 4 | 8 |
| 2 | 3 | 7 |
| 4 | 9 | 3 |
| 8 | 2 | 9 |
| 5 | 6 | 4 |

**SUDOKU 7**

| | | |
|---|---|---|
| 9 | 8 | 4 |
| 5 | 3 | 7 |
| 1 | 2 | 6 |
| 3 | 4 | 8 |
| 6 | 9 | 5 |
| 7 | 1 | 2 |
| 2 | 6 | 3 |
| 4 | 7 | 1 |
| 8 | 5 | 9 |

**SUDOKU 8**

| | | |
|---|---|---|
| 2 | 9 | 1 |
| 4 | 3 | 8 |
| 7 | 5 | 6 |
| 3 | 8 | 6 |
| 9 | 7 | 5 |
| 1 | 6 | 2 |
| 5 | 2 | 4 |
| 8 | 1 | 3 |
| 6 | 4 | 7 |

**SUDOKU 9**

| | | |
|---|---|---|
| 6 | 2 | 7 |
| 5 | 3 | 8 |
| 4 | 7 | 6 |
| 2 | 9 | 4 |
| 3 | 5 | 6 |
| 1 | 4 | 2 |
| 8 | 6 | 3 |
| 7 | 1 | 9 |
| 9 | 7 | 4 |