

## **MITOS Y LEYENDAS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL**

### **1.-El alcohol es beneficioso para la salud: FALSO.**

**REALIDAD:** El consumo de alcohol se relaciona con multitud de enfermedades en distintos órganos, como es la cirrosis hepática, la demencia y deterioro cognitivo, la pancreatitis, los accidentes de tráfico, el cáncer de mama en mujeres, etc. El riesgo de diversas enfermedades aparece incluso a dosis bajas (una cerveza o una copa de vino al día). Tanto es así, que en todo el mundo es el séptimo factor de enfermedad y mortalidad de manera global (con un total de casi 3 millones de muertes en 2016) y el primer factor que causa enfermedad y muerte entre los 15 y los 49 años. Los posibles beneficios del alcohol sobre la salud cardiovascular a dosis bajas, en particular sobre la cardiopatía isquémica, no sólo no han sido claramente probados sino que el alcohol tiene además efectos negativos sobre el corazón (arritmias, hipertensión arterial) incluso consumiendo pequeñas cantidades de bebidas alcohólicas.

Por tanto, la balanza entre el riesgo y el beneficio está claramente inclinada hacia el riesgo. Cualquier consumo de alcohol está asociado con un posible riesgo y en ningún caso se debe recomendar consumir esta sustancia por motivos de salud.

### **2.-El alcohol no es una droga: FALSO.**

**REALIDAD:** Según la Organización Mundial de la Salud “una **droga** es toda sustancia que, al introducirla en el organismo, produce en el individuo modificaciones en su estado psíquico (percepciones, emociones y conducta). Las drogas adictivas pueden causar dependencia si se consumen repetidamente”. El consumo de alcohol se encuadra perfectamente en esta definición.

### **3.- El alcohol mejora las relaciones sociales y ayuda a crear un ambiente festivo: FALSO.**

**REALIDAD:** En pequeñas cantidades es cierto que pueden producirse inicialmente síntomas de euforia, desinhibición o soltura corporal y verbal, lo que se conoce coloquialmente como el “punto”. Sin embargo, y dependiendo de cada persona, el consumo de incluso pequeñas cantidades de alcohol puede ya provocar disminución del autocontrol y autocrítica, verborrea con dificultad en el lenguaje, agresividad y descoordinación de los movimientos, lo que siempre ocurre con el consumo de importantes cantidades de la sustancia (la “borrachera”). Las consecuencias negativas de este consumo puede ser físicas (lesiones por caídas, accidentes o agresiones) y psicosociales (llevar a cabo actos ridículos o que motivan denuncias posteriores, etc.).

### **4.-El alcohol es un alimento y si se hace en casa es más sano, como el vino casero, que no tiene “química”. FALSO**

**REALIDAD:** El alcohol aporta “calorías vacías” que no son válidas desde el punto de vista energético, por lo tanto no es un alimento y ni mucho menos esencial. Por otra parte, la toxicidad que puedan producir las bebidas alcohólicas, no depende del tratamiento químico que se les haga, sino de la gradación que tengan de alcohol. El alcohol es el verdadero tóxico para el organismo. De hecho, las bebidas alcohólicas de alta graduación (destilados, como el licor de orujo) producidas de forma casera tienen el

riesgo de contener alcohol metílico, mucho más tóxico que el alcohol etílico para el organismo.

**5.- Si bebo sólo los fines de semana, aunque sea mucho, nunca llegaré a tener problemas relacionados con el alcohol. FALSO**

REALIDAD: En los últimos años, se ha puesto de moda el patrón de ingesta alcohólica de los países nórdicos, o lo que es lo mismo, la “borrachera de fin de semana”. Se ha descrito que estos pacientes pueden tener los mismos o mayores problemas que los pacientes que beben a diario a pesar de que lo hagan sólo en determinados días. La cantidad consumida es prácticamente la misma, con el consiguiente daño en los diferentes órganos (hígado, páncreas, cerebro) y además con mayor incidencia de accidentes de tráfico y agresiones.

**6.- El alcohol es bueno para la digestión: FALSO.**

REALIDAD: El consumo de alcohol, tanto agudo como crónico, puede producir gastritis. El dolor de estómago y las náuseas o vómitos son síntomas bien conocidos de la intoxicación alcohólica y de la resaca. Además, el consumo crónico y excesivo de alcohol puede determinar daño del tubo digestivo que produce inapetencia, que lleva a alimentación inadecuada, así como dificultad para la absorción de nutrientes. Todo ello determina que el consumo crónico de alcohol puede acarrear déficits alimentarios graves (especialmente de algunos tipos de vitaminas).

**7.- El alcohol facilita las relaciones con el otro sexo: FALSO.**

REALIDAD: El alcohol en pequeñas dosis puede producir desinhibición y disminución de la autocrítica favoreciendo la realización de actos que de otra forma estarían reprimidos, lo que algunas personas pueden considerar puntualmente como positivo para favorecer la sociabilidad pero que también puede llevar a conductas sexuales inapropiadas.

El consumo excesivo de alcohol y en particular la dependencia puede llegar a producir rechazo social, problemas sociales e intrafamiliares (es un factor importante en la violencia de género) y puede dificultar las relaciones sexuales al interferir con la excitación y provocar impotencia o disfunción eréctil.

**8.- El alcohol aumenta el rendimiento intelectual, deportivo, laboral, creativo y escolar: FALSO**

REALIDAD: Se tiene la creencia de que el alcohol puede producir cierta sensación de bienestar y tranquilidad que mejora el rendimiento. Sin embargo, lo que produce a medio-largo plazo es un deterioro de las funciones intelectuales que en la fase de dependencia, podrían conducir a determinados síntomas de abstinencia (el “mono”) similares a los que aparecen con el consumo de otras drogas. Además, en relación con el deporte, el alcohol reduce la resistencia física, disminuye los reflejos y entorpece la coordinación motora.

**9.- El alcohol afecta a todos por igual: FALSO**

REALIDAD: Está descrito que hay unas personas más susceptibles que otras de tener problemas relacionados con el alcohol. Esto depende de factores genéticos, raciales e incluso del sexo. Por este motivo, para una misma cantidad de alcohol consumida, hay personas que terminan padeciendo enfermedades hepáticas, mientras que otros pacientes desarrollan pancreatitis u otras alteraciones.

**10.- El alcohol quita la sed mejor que el agua y la cerveza es adecuada como bebida de reposición después de correr: FALSO.**

REALIDAD: El alcohol no quita la sed mejor que el agua sino que es diurético, es decir, produce eliminación de líquido corporal. Una variante de este mito es que la cerveza es una bebida adecuada para la reposición hídrica después del ejercicio, en particular después de una carrera de larga distancia. Pero no, la cerveza no es una adecuada bebida de reposición después de correr, ni por su contenido en alcohol ni por su contenido en iones.

**11.- El alcohol ayuda a entrar en calor: FALSO.**

REALIDAD: El alcohol hace perder calor por vasodilatación cutánea de forma que es cierto que se “siente” más calor, pero es porque se está perdiendo por la piel. De hecho, un riesgo importante en un paciente intoxicado por alcohol que duerme en la calle es morir de frío (hipotermia).

**12.- El alcohol ayuda dormir mejor: FALSO.**

REALIDAD: No, el alcohol sí permite “caer dormido” con mayor facilidad debido a que puede disminuir el nivel de conciencia pero fragmenta el sueño y lo hace de menos calidad, con lo que se descansa peor.

**13.- No pasa nada por tomar una copa de alcohol durante el embarazo: FALSO.**

REALIDAD: El alcohol puede producir malformaciones y daño en el bebé desde cantidades muy pequeñas, de manera que no se recomienda tomar ninguna cantidad de alcohol durante el embarazo.

**14.- Tomar cerveza es bueno para la lactancia: FALSO.**

REALIDAD: aunque algunos componentes de la cerveza pueden estimular ligeramente la producción de leche, el alcohol por sí mismo inhibe directamente la secreción láctea. En todo caso, durante la lactancia no se recomienda el consumo de alcohol dado que pasa al bebé a través de la leche. Una afirmación mucho más burda y también falsa, relacionada con este punto, es que la cerveza aumenta el tamaño de los senos.

Existen otros “mitos” que podemos encontrar por Internet o en las diferentes redes sociales pero que probablemente podamos clasificar más apropiadamente en la categoría de bulos o desinformación. Por ejemplo, de forma recurrente se menciona que una copa de vino equivale a una hora de ejercicio, todo ello sin ningún rigor científico.

Fecha de última actualización: enero de 2020

Autores:

Antonio J. Chamorro Fernández

Miguel Marcos Martín

Grupo de Alcohol y Alcoholismo de la Sociedad Española de Medicina Interna