

¿Sabía usted que el alcohol además de afectar a su hígado puede trastornar todo el tubo digestivo?



### ¿Cuánto es mucho alcohol?

El alcohol es tomado por las personas desde hace milenios y tomado con moderación y en cantidades pequeñas no tiene un efecto nocivo para la mayoría de las personas. Sin embargo, cuando se ingiere en grandes cantidades tiene unos efectos muy perniciosos. La toma puntual de grandes cantidades produce ebriedad, pero sin llegar a ella, disminuye nuestra capacidad de concentración, atención, velocidad de respuesta y tiene un efecto euforizante que conlleva un peligro bien conocido, especialmente al volante.

Cuando se consume de forma habitual puede llegar a producir efectos perjudiciales sobre prácticamente todo el organismo, pero muy especialmente sobre el tubo digestivo y el hígado, el corazón y el sistema nervioso, aparte de las consecuencias devastadoras sobre la vida social, laboral y familiar. Las mujeres son más sensibles que los hombres a estos efectos y se considera que a partir de 20 gramos de alcohol (equivalente a medio litro de cerveza o a un coñac) al día para una mujer o 40 gramos de alcohol al día para un hombre hay un riesgo importante de sufrir las consecuencias del alcohol.

### Decálogo de recomendaciones

1. El alcohol es muy nocivo para todo el organismo si se bebe de forma excesiva.
2. En España fallecen por beber alcohol cada año unas 20.000 personas y es la octava causa de muerte.
3. El alcohol afecta a la vida familiar y laboral y produce grandes alteraciones en el tubo digestivo, corazón y el sistema nervioso.
4. Cantidades como medio litro de cerveza al día en la mujer y un litro al día en el hombre, de forma mantenida, son suficientes para producir lesiones.
5. El uso crónico de alcohol afecta frecuentemente al hígado y llega a producir una cirrosis.
6. El alcohol puede producir pancreatitis aguda y crónica, con dolor, diarrea e incluso diabetes, aparte de poner en peligro inmediato la vida.
7. Con frecuencia el alcohol da lugar a problemas digestivos como náuseas, vómitos, acidez o diarrea, que se resuelven en pocos días si se deja de beber alcohol.
8. El alcohol contribuye a la carcinogénesis y se asocia con una mayor posibilidad de desarrollar cáncer.
9. Deja de beber: las posibilidades de curación son altas, pero sobre todo disminuyen muchísimo las posibilidades de morir.
10. Deja de beber: tu familia y tu cuerpo te lo agradecerán.

