SAFE

STROKE ALLIANCE FOR EUROPE

- Inicio
- Quiénes somos
- FACTORES DE RIESGO
    - Hipertensión arterial
    - Diabetes
    - Fibrilación auricular
    - Colesterol alto
    - Sedentarismo
    - Dieta inadecuada
    - Alcohol
    - Obesidad
    - Tabaquismo
    - Estrés y depresión
- RECURSOS
    - Vídeos
    - Blog
    - Podcast
    - Enlaces de utilidad
    - Lecturas adicionales
    - Publicaciones en los medios

Cinco motivos para reducir el consumo de alcohol

Los informes publicados en prensa suelen dar consejos contradictorios sobre la bondad de un consumo moderado de alcohol, aunque una cosa es segura: Un

consumo excesivo de alcohol es un factor de riesgo en todos los tipos de ictus. (1)

El consumo de alcohol eleva la presión arterial, interfiere en la gestión de la diabetes, propicia el aumento de peso y afecta al corazón: todo ello incrementa el riesgo de ictus. (2) Al margen de estos hechos, hay varias razones de peso para reducir la ingesta de alcohol:

1. **El alcohol es uno de los principales riesgos de muerte y discapacidad**

La gente consume alcohol en todo el mundo y eso lo convierte en uno de los principales factores de deterioro de la salud mundial. En el mundo, se dan tres millones de muertes al año por la ingesta indebida de alcohol; esta cifra representa el 5,3 % de todas las muertes (3). Puesto que el ictus es en la actualidad una de las principales causas de muerte y se prevé un aumento del consumo de alcohol, es probable que también aumenten los ictus directamente relacionados con el consumo de alcohol. (4)

2. **Las mujeres que beben en exceso tienen más riesgo de ictus que los hombres**

Todos sabemos que beber demasiado es perjudicial, pero el hecho de ser hombre o mujer también está correlacionado con el riesgo de ictus Los ictus son la 4.ª causa de muerte en las mujeres y, debido a que estas tienen una mayor esperanza de vida, los ictus y las muertes por ictus se dan más en las mujeres que en los hombres. Esto podría ocurrir por una serie de razones: fibrilación auricular (FA); migraña con aura; cambios hormonales (embarazo y terapias de sustitución de hormonas). Por todo esto, es todavía más importante que las mujeres se cuiden y beban con moderación (4).

3. **Beber compulsivamente aumenta el riesgo de ictus en los jóvenes**

Un consumo excesivo de alcohol se define como más de cuatro bebidas al día en

el caso de los hombres y más de tres diarias, en el de las mujeres. En cambio, el consumo compulsivo de alcohol es beber cinco o más bebidas (hombres) o cuatro o más bebidas (mujeres) en un periodo de dos horas (5). Estudios han demostrado que los jóvenes adultos que consumen esta cantidad de alcohol regularmente tienen más probabilidades de padecer ciertos factores de riesgo cardiovasculares como más hipertensión arterial, más colesterol y más azúcar en sangre a una edad más joven que los que no beben compulsivamente (6).

4. **Beber compulsivamente aumenta el daño infligido a las arterias**

La mayoría de las directrices recomiendan un consumo bajo o moderado y evitar beber compulsivamente (ingesta excesiva de alcohol en un mismo día) . Un estudio reciente mostró que el consumo repetido de alcohol provoca un endurecimiento de las arterias en jóvenes adultos sanos en comparación con los consumidores ocasionales (7). Todo debilitamiento o estrechamiento de los vasos sanguíneos puede ocasionar obstrucciones que en última instancia derivan en un ictus.

5. **Las muertes por enfermedades no transmisibles están relacionadas con el alcohol**

Algunos comportamientos habituales que las personas pueden modificar como, por ejemplo, fumar, la falta de ejercicio físico y el consumo excesivo de alcohol incrementan el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT), entre las que se incluye el ictus. Las enfermedades no transmisibles (que no se pueden contagiar) matan a 41 millones de personas al año, lo que pone de manifiesto la importancia de limitar la ingesta de alcohol para reducir el riesgo de tener una mala salud, una discapacidad o un ictus (10).

Referencias:

1. *Jonathan Strum. Can Alcohol Cause a Stroke? https://www.therecoveryvillage.com/alcohol-abuse/faq/alcohol-and-stroke/. Medically reviewed by Jessica Pyhtila, PharmD. 15, Sep, 2021.*

2. *https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/f13_alcohol_and_stroke_2_1_web.pdf.*
3. *https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol.*
4. *https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/STROKEAHA.117.018418, Tracy E Madsen et al. Impact of Conventional Stroke Risk Factors on Stroke in Women. Originally published 8 Feb 2018. .*
5. *https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/moderate-binge-drinking.*
6. *Mariann R. Piano, Larisa Burke, Minkyung Kang, Shane A. Phillips. Effects of Repeated Binge Drinking on Blood Pressure Levels and Other Cardiovascular Health Metrics in Young Adults: National health and Nutrition Examination Survey, 2011-2014. Journal of.*
7. *Chueh-Lung HWANG, et al. The Effects of Repeated Binge Drinking on Arterial Stiffness and Urinary Norepinephrine Levels in Young Adults. J Hypertens. 2020 Jan and 10.1097/HJH.0000000000002223, 38(1): 111–117. doi:.*
8. *Jean Joel Bigna, Jean Jacques Noubiap. The rising burden of non-communicable diseases in sub Saharan Africa. Oct 2019. DOI: https://doi.org/10.1016/S2214-109X(19)30370-5.*

Actualizado Febrero 2022

Próxima revisión 2024

Desarrollado por

S·A·F·E
Stroke Alliance For Europe
THE STROKE PATIENT VOICE IN EUROPE

SAFE se reserva el pleno control sobre el contenido de este sitio web.

Con el apoyo de una beca formativa de

Enlaces

- Condiciones de uso
- Política de privacidad
- Política de cookies
- Contacto

- Facebook
- X
- RSS