LITORALPRESS

Fecha: 18-02-2026
Medio: La Prensa Austral
Supl. : La Prensa Austral
Tipo: Noticia general
Título: **El consumo de alcohol y cómo afecta al cuerpo**

Pág. : 24
Cm2: 324,6

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: No Definida

El consumo de alcohol y cómo afecta al cuerpo

Beber alcohol, ya sea ocasionalmente o de forma habitual, puede tener efectos significativos en prácticamente todos los órganos y sistemas del cuerpo, no solo en el hígado. Así lo explica el National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA), una agencia de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos dedicada a la investigación científica sobre el consumo de alcohol y sus consecuencias en la salud.

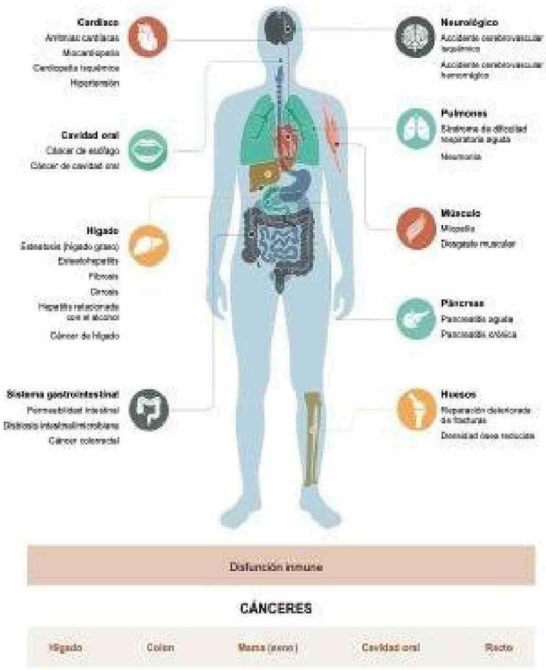
Efectos en el cerebro y el sistema nervioso

El alcohol interfiere con las vías de comunicación del cerebro, lo que puede alterar el estado de ánimo, el comportamiento, la coordinación y la claridad de pensamiento. El consumo excesivo también aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular y puede dañar los nervios periféricos, provocando entumecimiento o problemas de función nerviosa.

Sistema cardiovascular

Beber demasiado, ya sea de forma crónica o en una sola ocasión, puede dañar el corazón y el sistema circulatorio. Algunos efectos incluyen:

Daño a los órganos asociado con el consumo de alcohol



Miocardiopatía, un debilitamiento del músculo cardíaco.

Arritmias (latidos irregulares).

Hipertensión arterial y riesgo mayor de infarto y accidente cerebrovascular.

Hígado y páncreas

El hígado es uno de los órganos más afectados. El alcohol puede provocar una serie de enfermedades desde hígado graso hasta cirrosis y cáncer hepático. El páncreas también se inflama, lo que puede conducir a pancreatitis, una condición dolorosa y peligrosa que afecta la digestión y funciones metabólicas.

Sistema gastrointestinal y cáncer

El consumo de alcohol daña la mucosa del sistema digestivo, puede causar inflamación, hemorragias y aumentar la permeabilidad intestinal, lo que facilita el paso de toxinas al torrente sanguíneo. La evidencia científica demuestra que el alcohol incrementa el riesgo de varios tipos de cáncer, incluidos:

- Cáncer de cavidad oral y faringe.
- Cáncer de esófago.
- Cáncer de hígado y colorrectal.
- Cáncer de mama, incluso con un consumo moderado.

Sistema inmune

Beber alcohol puede debilitar el sistema inmunológico, reduciendo la capacidad del cuerpo para defenderse contra infecciones. Incluso una sola sesión intensa de consumo puede disminuir la respuesta del sistema inmunitario hasta 24 horas después.

Otros efectos en el cuerpo

Además de los sistemas ya mencionados, el alcohol también está asociado con:

Debilitamiento de los huesos y mayor riesgo de fracturas.

Problemas respiratorios, como neumonía o síndrome de dificultad respiratoria aguda.

Disfunciones hormonales y alteraciones en el metabolismo que pueden favorecer la diabetes u otros trastornos endocrinos.

Riesgos incluso con cantidades moderadas

La evidencia recopilada por el NIAAA y otros organismos de salud indica que no existe un nivel completamente seguro de consumo de alcohol. Incluso cantidades consideradas "moderadas" están asociadas con riesgos elevados de cáncer y otros problemas de salud a largo plazo.