



Consenso Científico sobre el **Alcohol**

Fuente:

OMS (2004)

Resumen & Detalles:

GreenFacts

Contexto - El alcohol no es un producto como cualquier otro, ha formado parte de la civilización humana durante miles de años. Y aunque muchos lo asocian al placer y la sociabilidad, su consumo también conlleva consecuencias perjudiciales.

¿Qué repercusiones tiene el consumo de alcohol sobre la salud y la sociedad?

1. Introducción - ¿A cuánta gente afecta el alcohol?.....2
2. ¿Cuáles son las pautas generales de consumo de alcohol?.....2
3. ¿Cuáles son los hábitos de consumo en diferentes países?.....2
4. ¿Cuáles son los efectos del consumo de alcohol sobre la salud?.....3
5. ¿Cuáles son los problemas sociales y económicos derivados del alcohol?.....4
6. Conclusión.....5

Este Dossier es un resumen fiel del destacado informe de consenso científico publicado en 2004 por la Organización Mundial de la Salud (OMS):
"Global Status Report on Alcohol 2004"

El Dossier completo se encuentra disponible en: <https://www.greenfacts.org/es/alcohol/>

i Este documento pdf corresponde al Nivel 1 de un Dossier de GreenFacts. Los Dossiers de GreenFacts, articulados en torno a preguntas y respuestas, se publican en varios idiomas y en un formato exclusivo de fácil lectura con tres niveles de complejidad creciente.

- El Nivel 1 responde a las preguntas de forma concisa.
- El Nivel 2 profundiza un poco más en las respuestas.
- El Nivel 3 reproduce la fuente original, un informe de consenso científico internacional resumido por GreenFacts en los niveles 1 y 2.

Todos los Dossiers de GreenFacts en español están disponibles en: <http://www.greenfacts.org/es/>

1. ¿A cuánta gente afecta el alcohol?

Cerca de dos mil millones de personas de todo el mundo consumen bebidas alcohólicas. El consumo de alcohol puede ser perjudicial para la salud y para las relaciones sociales, pero la naturaleza y la gravedad de sus efectos depende tanto de la cantidad de alcohol consumida (en relación con el tiempo) como de los hábitos de consumo.



Una caña de cerveza en la barra de un bar

Los accidentes, la dependencia del alcohol y las enfermedades crónicas ocasionados por el consumo de alcohol pueden suponer un empeoramiento de la calidad de vida e incluso una muerte prematura.

Alrededor de 76 millones de personas padecen en la actualidad trastornos relacionados con su consumo, como el consumo excesivo y la dependencia del alcohol.

2. ¿Cuáles son las pautas generales de consumo de alcohol?

2.1 A nivel mundial, los adultos consumen al año un promedio de 5 litros de alcohol puro procedente de la cerveza, el vino y los licores. Europa posee el consumo medio de alcohol más elevado, seguida por América y África. Suele aumentar con el desarrollo económico. Sin embargo, el consumo se mantiene bajo en algunas regiones en las que la población es mayoritariamente musulmana.



Barricas de vino

2.2 Las preferencias nacionales por determinados tipos de bebidas son muy variadas. Por ejemplo, algunos países de Europa y África prefieren la cerveza, mientras que el vino es el favorito en los países vinícolas europeos y los licores, en la Europa del Este, en Asia y en algunos Estados insulares. Sin embargo, los consumidores se abren cada vez más a bebidas diferentes a las que se producen habitualmente en sus países.

2.3 No todo el consumo de alcohol queda reflejado en las estadísticas nacionales o en estudios; lo cual se debe, entre otras cosas, a la producción casera y al comercio informal. Como consecuencia de esto, el consumo nacional de alcohol está a menudo muy infravalorado, especialmente en los países en desarrollo y en la Europa del Este.

2.4 Las bebidas tradicionales de producción local gozan de una gran popularidad, especialmente en África, ya que suelen ser más baratas que las bebidas manufacturadas. Debido a la ausencia de controles, éstas pueden contener sustancias nocivas que pueden provocar la muerte, ceguera o ciertas enfermedades. Sin embargo, dichas bebidas tradicionales presentan por lo general un menor contenido en alcohol y desempeñan un importante papel económico y social en las comunidades locales.

3. ¿Cuáles son los hábitos de consumo en diferentes países?

3.1 El consumo de alcohol se puede medir analizando las estadísticas de producción y ventas o preguntando a la gente sobre sus hábitos de consumo de bebidas alcohólicas. Las encuestas se han llevado a cabo sobre todo en los países desarrollados y pueden sacar a la luz episodios de consumo excesivo de alcohol que pasarían desapercibidos en las estadísticas generales.



Comida regada con vino

3.2 El porcentaje de personas abstemias es muy variable: podemos encontrar desde un pequeño tanto por ciento en determinados países europeos hasta la práctica totalidad de la población en países de mayoría musulmana como Egipto. En todas las culturas hay más mujeres abstemias que hombres

3.3 El consumo excesivo de alcohol es una pauta de consumo que sobrepasa lo que se considera un consumo moderado o socialmente aceptable. En Colombia y Georgia, por ejemplo, se considera que hasta un 50% de los varones que beben alcohol lo hacen en exceso. Sin embargo, es difícil comparar los diferentes estudios, ya que utilizan criterios distintos.

3.4 Los episodios de consumo excesivo de alcohol aluden a las ocasiones en las que se bebe hasta llegar a la embriaguez. En determinados países son habituales tanto en los hombres como en las mujeres, aunque por lo general son más frecuentes en los hombres.

3.5 Se dice que una persona padece dependencia del alcohol cuando obtenerlo y beberlo se convierte en una prioridad por encima de muchos otros aspectos de la vida que anteriormente consideraba más importantes. La dependencia del alcohol es sistemáticamente mayor en los hombres que en las mujeres. En algunos países, afecta a más del 10% de la población.

3.6 Emborracharse ha adquirido una importancia cultural desmesurada entre la gente joven, y el consumo de alcohol pone actualmente en peligro la salud y el bienestar de muchos jóvenes. El consumo excesivo ocasional de alcohol es cada vez más frecuente, especialmente entre los varones. En Dinamarca, por ejemplo, se considera que los episodios de consumo excesivo de alcohol se dan en más de la mitad de los chicos de entre 11 y 15 años.

4. ¿Cuáles son los efectos del consumo de alcohol sobre la salud?

El alcohol puede provocar efectos físicos, mentales y sociales, que están condicionados a la cantidad de alcohol ingerida y a los hábitos de consumo.

4.1 Hay una serie de **enfermedades** cuya única causa es el alcohol, tales como la dependencia del alcohol y la cirrosis hepática alcohólica. El consumo de alcohol también aumenta de forma evidente el riesgo de padecer determinados tipos de cáncer (como el cáncer de labio, de lengua, de garganta, de esófago, de hígado y de pecho). En función de los hábitos de consumo, el alcohol puede actuar como protector o como agente perjudicial en la aparición de enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos.

4.2 El consumo de alcohol durante el embarazo pone en peligro el desarrollo del **feto**. El abanico de posibles efectos incluye un crecimiento lento, defectos de nacimiento o retraso mental. Además puede causar el aborto espontáneo o el nacimiento prematuro.

4.3 En comparación con aquellos que no beben alcohol en absoluto, un consumo de bajo a moderado puede suponer ciertos **beneficios para la salud**, sobre todo cuando se bebe durante las comidas. Puede reducir el riesgo de padecer un tipo común de apoplejía, enfermedades coronarias del corazón, así como determinados tipos de diabetes. Sin embargo, un consumo mayor de alcohol puede aumentar el riesgo de contraer dichas afecciones.

4.4 Las personas que tienen problemas con el alcohol suelen también sufrir **depresión**. De hecho, el alcohol puede contribuir a la aparición de ésta. Cuanto mayor es la cantidad consumida, más síntomas de depresión aparecen. Sin embargo, dichos síntomas suelen remitir o desaparecer durante los periodos de abstinencia.



Los problemas con el alcohol suelen venir acompañados de depresión

4.5 El alcohol aumenta el riesgo de padecer **lesiones** corporales. Principalmente a causa de los accidentes de tráfico, aunque también por caídas, incendios, violencia, etc. El riesgo de sufrir accidentes de tráfico aumenta a la par que el nivel de alcohol en sangre, incluso a niveles relativamente bajos.

El consumo de alcohol hace más probable la conducta agresiva, aumenta la tendencia a un comportamiento emocional y afecta a la capacidad de raciocinio.

4.6 En conjunto, se pierden más años de vida por culpa del alcohol de los que se "ganan" con un consumo moderado por sus efectos beneficiosos sobre el corazón y los vasos sanguíneos. En los países desarrollados, el alcohol es el tercer factor más importante en la aparición de enfermedades, superado únicamente por el tabaco y la hipertensión arterial. En los países en vías de desarrollo, con una tasa elevada de mortalidad, son más importantes otros factores como la desnutrición y el sexo sin protección.

5. ¿Cuáles son los problemas sociales y económicos derivados del alcohol?

Los problemas sociales y económicos relacionados con el consumo del alcohol afectan no sólo a los bebedores, sino también a los que le rodean y a la sociedad en su conjunto.

5.1 En el entorno del trabajo, el alcohol puede provocar absentismo, accidentes laborales y un bajo rendimiento, lo cual, a su vez, puede ocasionar la pérdida del empleo. Esto supone un coste para el empleado, la empresa y el sistema de seguridad social.



El abuso del alcohol puede provocar problemas sociales y económicos

5.2 La bebida puede repercutir en el comportamiento de una persona en tanto que padre, madre o pareja. Puede hacer que una persona sea violenta, pase más tiempo fuera de casa, arruine a otros miembros de la familia o les provoque ansiedad, miedo y depresión. El hecho de que los padres beban, tanto durante el embarazo como tras el nacimiento, puede tener efectos duraderos sobre los niños, tanto físicos como psicológicos.

5.3 El consumo de alcohol puede acarrear graves consecuencias económicas, especialmente para las personas sin recursos. Esto se debe no sólo a lo gastado en bebida, sino también al salario perdido y los gastos médicos y de otra índole.

5.4 La violencia doméstica se produce a menudo cuando uno de los miembros de la pareja, o ambos, han estado bebiendo. El consumo excesivo de alcohol se ha relacionado sobre todo con la violencia dentro de la pareja y, en menor medida, con la violencia hacia terceros. Esto se debe probablemente a que la proximidad proporciona más oportunidades para la violencia. No obstante, se necesita más información para poder explicar el complejo papel que desempeña el alcohol en estos incidentes

5.5 El consumo de alcohol supone un coste económico y social para la sociedad en su conjunto. Es difícil calcular los costes mencionados, pero hacerlo puede contribuir a que se

mejoren las políticas encaminadas a reducir el daño causado por el alcohol. Los escasos cálculos nacionales que se han llevado a cabo hasta el momento reflejan la importancia del coste que el consumo de alcohol supone para la sociedad.

6. Conclusión

El alcohol no es un producto como cualquier otro. Y aunque muchos lo asocian al placer y la sociabilidad, las consecuencias perjudiciales que se derivan de su consumo son diversas y están muy extendidas.

Las políticas encaminadas a reducir el daño que causa el alcohol deben tener en cuenta la cantidad y los hábitos de consumo, así como las diferentes situaciones que se dan en cada sociedad. Por ejemplo, evitar conducir bajo los efectos del alcohol puede ayudar a prevenir accidentes.

A nivel mundial, se prevé que el alcohol afecte cada vez más tanto a la vida de las personas como a las comunidades. De hecho, la cantidad de alcohol consumida por persona es cada vez mayor en países como China y la India, y los jóvenes están adquiriendo hábitos de consumo cada vez más dañinos y peligrosos.

Es necesario poner en marcha observatorios nacionales para realizar un seguimiento del consumo del alcohol y sus consecuencias, que despierten una mayor conciencia sobre el problema y propicien el debate entre la ciudadanía y los responsables políticos.