

EL ALCOHOL Y EL ICTUS



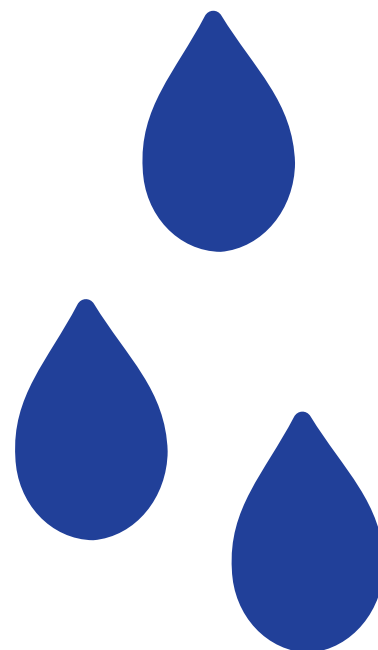
Un ictus ocurre cuando el suministro de sangre de parte del cerebro cesa debido a un coágulo sanguíneo o una hemorragia. Los ictus son una de las causas principales de muertes y discapacidades en todo el mundo, pero la mayoría se pueden prevenir tratando un pequeño número de factores de riesgo clave.

Beber demasiado alcohol puede aumentar los riesgos de sufrir un ictus. El consumo excesivo de alcohol está vinculado a más de 1 millón de ictus anuales en todo el mundo.

¿POR QUÉ BEBER ALCOHOL AUMENTA EL RIESGO DE ICTUS?

Beber demasiado alcohol tanto de forma regular como puntual puede aumentar el riesgo de ictus. Esto se debe a que el alcohol está vinculado a otras condiciones que están asociadas con el ictus:

- **Hipertensión:** beber demasiado alcohol aumenta tu presión sanguínea. Una alta presión sanguínea está vinculada con más de la mitad de todos los ictus. Beber con frecuencia puede dañar el sistema circulatorio y aumentar el riesgo de ictus.
- **Fibrilación atrial:** el consumo excesivo de alcohol puede causar una condición cardíaca llamada fibrilación atrial (FA). La gente que padece FA tiene 5 veces más probabilidades de sufrir un ictus. La FA puede causar coágulos de sangre en el corazón. Si estos coágulos se rompen o se desplazan al cerebro, pueden causar un ictus. La gente que sufre un ictus relacionado con la FA tiene más probabilidades de morir o sufrir una discapacidad grave tras el ictus. El alcohol también puede interactuar con medicaciones que un médico haya recetado para tratar la FA. Si estás tomando un anticoagulante llamado warfarin, beber alcohol puede prevenir que la sangre se coagule y aumentar el riesgo de un sangrado en el cerebro (ictus hemorrágico).
- **Diabetes:** el alcohol puede cambiar la forma en la que tu cuerpo responde a la insulina, la hormona que ayuda a tu cuerpo a convertir los azúcares de la sangre en energía. Esto puede causar diabetes de tipo 2.
- **Tener sobrepeso:** tener sobrepeso aumenta el riesgo de sufrir un ictus. El alcohol tiene muchas calorías, por lo que beber mucha cantidad de alcohol puede causar un aumento de peso o hacer que sea más difícil perder peso.
- **Daño de hígado:** consumir demasiado alcohol puede dañar el hígado y prevenir que produzca sustancias que ayudan a que se coagule la sangre. Esto puede aumentar las probabilidades de que haya un sangrado en el cerebro, lo que se conoce como ictus hemorrágico.



¿CUÁL ES EL NIVEL «SEGURO» DE CONSUMO DE ALCOHOL EN LO QUE RESPECTA AL ICTUS?

El límite diario es de 2 unidades de alcohol para hombre y 1 unidad de alcohol para mujeres. Una unidad de alcohol ayuda a medir y registrar el alcohol que se consume de una variedad de bebidas. Una unidad equivale a 10 ml de alcohol puro. Dado que las bebidas tienen diferentes niveles de alcohol por volumen, una unidad de alcohol no es lo mismo que una bebida.

2 UNIDADES

=

175 ML DE VINO (12 % DE VOLUMEN)

1 PINTA (500 ML) DE CERVEZA (3,6 % DE VOLUMEN)

2 X 25 ML DE UNA BEBIDA ALCOHÓLICA (40 % DE VOLUMEN)

REDUCCIÓN DEL RIESGO

A veces nos encontramos en situaciones en las que sabemos que es probable que bebamos más del límite recomendado. Aunque los riesgos de salud de hacerlo de manera regular son obvios, para ocasiones puntuales, se puede reducir los riesgos a corto plazo de las siguientes formas:

- **Establecer y ceñirse a un límite total de alcohol que se consuma en cualquier ocasión**
- **Beber más despacio**
- **Beber durante comidas**
- **Alternar bebidas alcohólicas con agua**

CONSEJOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE ALCOHOL

- Realizar un seguimiento del consumo de alcohol y analizar cuándo se podría reducir.
- No consumir alcohol durante 2 o 3 días consecutivos a la semana.
- Reemplazar bebidas alcohólicas con alternativas bajas o sin alcohol.
- Reducir el tamaño. En vez de beber un vaso grande de vino, beber un vaso pequeño. En vez de tomar una pinta, tomar un botellín.
- Si utilizas alcohol para relajarte, busca otros métodos más saludables. El ejercicio es una forma mucho más saludable de gestionar el estrés.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

Reducir el consumo de alcohol puede ser difícil. Si te resulta difícil reducirlo, habla con tu médico, este te podrá recomendar herramientas, información y asistencia.

1 de cada 4 personas está en riesgo de sufrir un ictus durante su vida, pero casi todos los ictus se pueden prevenir siguiendo unos sencillos pasos. Para más información sobre los riesgos y prevención de ictus, visita www.worldstrokecampaign.org

