



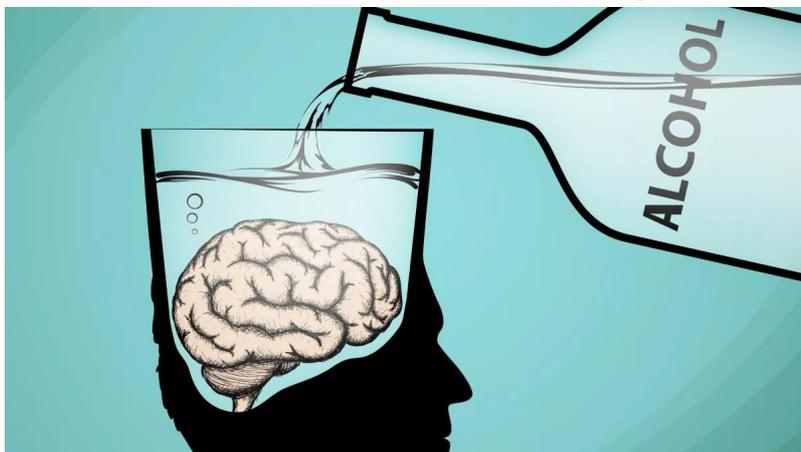
Home > Bienestar > Salud mental y alcohol, esa droga que no vemos tan perjudicial >

Salud mental y alcohol, esa droga que no vemos tan perjudicial

← Bienestar

El consumo de alcohol se ha normalizado hasta tal punto que se tiende a minimizar sus efectos sobre la salud física y mental. Sin embargo, las evidencias sobre sus perjuicios son contundentes y no hay ninguna cantidad que se pueda considerar segura.

Actualizado a: Domingo, 6 Marzo, 2022 00:00:00



El alcohol altera los mecanismos y el equilibrio neuroquímico del cerebro.



Laura Merino
Psicóloga



Centro TAP Centro TAP

Compartir en

Ese saber popular que dice *“una copita de vino en las comidas no solo no es mala, sino que es digestiva y beneficiosa para la salud”* está siendo difícil de desmontar en toda su dimensión de bulo. Y es difícil porque se nos ha colado en nuestro discurso y en el del entorno, a veces incluso desde la consulta de un profesional de la salud, la televisión o consejo familiar. Y también **es difícil de desmontar para una sociedad como la española que todo lo celebra al calor de un brindis**, con fuertes intereses económicos, no solo de productores, sino de hosteleros y toda una actividad turística que se baña también en muchos litros de alcohol. Pero las encuestas estatales basadas en los estudios científicos son contundentes **relacionando el alcohol con una principal causa de enfermedad y mortalidad**, y en concreto **con más de 200 enfermedades**.

¿Drogas de consumo social o blandas?

Alcohol, **hachís y marihuana** son drogas de consumo social muy frecuentes ante las que se baja la guardia con sus efectos negativos en la salud mental del consumidor. Frente al daño tremendo que heroína y cocaína evidentemente hacen, **estas otras drogas se tienden a valorar como menores, blandas...** dando la espalda a los datos que años de investigación han arrojado sobre esta falsa creencia.

Si nos centramos en **el alcohol, se conoce bien que se trata de una sustancia psicoactiva depresora** que afecta -en cualquier medida que se tome- a los mecanismos y equilibrio neuroquímico de nuestro cerebro. Es un potente desinhibidor y eso se comprueba porque ante la toma de cierta cantidad -no mucha- nos sentimos inmediatamente más confiados, menos ansiosos y relajados. Pero cuando estos efectos desaparecen, también se experimenta otros negativos que no solemos asociar tan claramente con ese consumo hecho para divertirnos, **esos efectos negativos suelen**

Noticias relacionadas

- Alcoholismo: estas son las enfermedades que desencadena
- Problemas con el alcohol: ¿cómo saber dónde está el límite?
- Pistas que revelan tu riesgo de alcoholismo
- Como sobrevivir a la Navidad si no puedes beber alcohol
- ¿Existe la alergia al alcohol? ¿O es intolerancia?
- Por qué si te pasas con el alcohol puedes desarrollar cirrosis



posterior tristeza e irritabilidad.

Relación del alcohol con la depresión y otros problemas mentales

Pero con un consumo mayor y sobre todo frecuente, numerosos estudios han mostrado que el alcohol se relaciona con muchos problemas de salud mental, como por ejemplo la depresión. Son muchos los casos en los que **el bebedor que logra abstenerse del consumo de alcohol, también se ve liberado de la depresión**, siendo entonces esta depresión un síntoma derivado directamente del consumo y no de un estado propio. De este mismo modo, el consumo de alcohol frecuente también se relaciona con la capacidad de producir cuadros ansiosos, y con psicosis en casos de consumo muy elevado. También se ha comprobado una clara relación con el aumento en el riesgo de suicidio, y **mayor deterioro cognitivo en consumo incluso moderado**.

Otro aspecto negativo derivado del consumo de alcohol es **la interacción tan perjudicial que tiene con medicamentos**, minimizando la eficacia farmacológica y agravando todos los cuadros psicológicos que requieren de una medicación habitual. Es frecuente ver muy infravalorado el impacto que una "cervecita" tiene para reducir la eficiente acción de la medicación que se toma para determinados cuadros psicológicos. Las personas tienden a atribuir la causa en la falta de mejoría en su estado o el empeoramiento, a la ineficacia farmacológica más que al consumo negligente que están haciendo.

Un último punto importante es el uso que hacen muchas personas del alcohol como herramienta para la gestión de cuadros ansioso/depresivos; **se convierte para ellos en una especie de terapia, consiguiendo un falso efecto beneficioso muy a corto plazo**, pero a largo plazo se va generando una total dependencia de dicha *terapia*, es decir, una adicción, aunque la persona nunca llegue a estados de embriaguez muy evidentes. Pero además de esa dependencia, con este mal abordaje la persona también se asegura una cronificación y agudización del cuadro psicológico que pretende paliar. Una depresión o ansiedad gestionada así de inadecuadamente con el tiempo se mantiene y sobre todo empeora.

En conclusión, diríamos que no solo queda desmontado el mito del "beneficio o efecto protector" del consumo moderado de alcohol, sino que es evidente que **cualquier consumo de alcohol está asociado siempre a cambios patológicos en el cerebro**. La cantidad de alcohol solo determina la gravedad de los problemas, cuanto más alcohol, más y mayores problemas, pero siempre es perjudicial.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola



Abdomen hinchado: 5 alimentos que alivian esta molestia

Cuidate Plus



Abdomen: ejercicio de calidad para marcar los oblicuos

Cuidate Plus



Las vigilantes del sexo llegan a España. Así se ruedan las escenas 'hot' con la ayuda de coordinador...

[Yo Dona](#)



Ejercicios de Kegel o cómo evitar pérdidas de orina y mejorar tu vida sexual

[Yo Dona](#)



Es desgarrador ver quien es la pareja de Arturo Valls

[Cash Roadster](#)



5 criptomonedas que van a explotar en 2022

[eToro](#)

[Haz clic aquí](#)

