

## Beber alcohol solo durante el fin de semana también te puede convertir en 'alcohólico'

- Beber de forma compulsiva durante el fin de semana representa un tipo de alcoholismo con efectos graves a medio y largo plazo. Hallan el mecanismo cerebral que provoca la adicción al alcohol. El consumo de alcohol provocó cáncer a 100.000 personas, según un estudio.



Beber alcohol durante fin semana puede convertirte alcohólico

<https://www.europasur.es/salud/nutricion-bienestar/Beber-alcohol-durante-fin-semana-puede-convertirte-alcoh...>

Europa Sur

Sábado, 18 junio 2022

Más información La cerveza es de las bebidas alcohólicas que menos calorías contienen

La cerveza es de las bebidas alcohólicas que menos calorías contienen / Archivo

- Las cervezas al día que puedes beber si padeces diabetes
- Expertos dan los motivos por los que no debes consumir la cerveza en una jarra helada

La palabra '**alcoholismo**', está estrechamente ligada a la 'dependencia' y 'necesidad' física y psicológica de beber a diario. Esto puede generar confusión, ya que tendemos a deducir si una persona puede tener problemas de alcohol o no en base a la cantidad de días de la semana que bebe, y esto en ocasiones puede generar un problema mayor. En consecuencia, las personas con '**consumos abusivos ocasionales**' de alcohol piensan que no son alcohólicos, ya que 'pueden dejar de beber cuando quieran', tentativas que normalmente no tienen éxito. Sin embargo, el daño que provoca el alcohol depende del llamado "**patrón de consumo**", es decir, de la **cantidad** (a mayor cantidad, mayor daño) y de la **intensidad** (la misma cantidad concentrada en menos tiempo es más dañina).

Esto puede reflejarse claramente en aquellos que presumen de no beber "ni un gota de **alcohol**" durante la semana, pero que, sin embargo, son capaces de consumir cinco copas de vino, chupitos y algunos 'cuba libres' llegado el **fin de semana**. Éstos deberían saber que un solo episodio de consumo excesivo de **alcohol** puede tener **efectos más graves** en todas las partes del cuerpo a medio y largo plazo, no solo en el cerebro. El daño a largo plazo por el consumo excesivo de **alcohol** no se limita a las personas con trastorno por consumo de **alcohol**. Los **bebedores compulsivos frecuentes** también pueden desarrollar problemas de salud.

De hecho, un **estudio reciente** realizado por investigadores de la Universidad de California en San Francisco encontró que **21 borracheras durante siete semanas** fueron suficientes para causar síntomas de enfermedad hepática en estadio temprano en ratones.

## ¿Cuánto es demasiado?

El **consumo excesivo de alcohol** se define para los **hombres** que consumen cinco o más bebidas en aproximadamente dos horas. Para las **mujeres**, se define como el consumo de cuatro o más bebidas en aproximadamente dos horas. En estos límites, también juegan otros factores genéticos y de estilo de vida.

Asimismo, según **Mayo Clinic**, el consumo de **alcohol** en exceso o de **alto riesgo** se define como más de tres bebidas en cualquier día o más de siete bebidas a la semana para las mujeres y los hombres mayores de 65 años, y más de cuatro bebidas en cualquier día o más de 14 bebidas a la semana para los hombres de 65 años o menos.

A largo plazo, el **alcohol** aumenta el **riesgo de varios cánceres**, incluyendo cáncer de hígado, boca, garganta, laringe, esófago, colon y recto. Incluso algunas bebidas a la semana están relacionadas con un mayor riesgo de cáncer de mama en las mujeres. El consumo excesivo y prolongado de **alcohol** puede provocar **hepatopatía alcohólica**, que incluye inflamación del hígado y cirrosis. Además, también aumenta el riesgo de algún **accidente cardiovascular** y una ineficiente absorción de calcio y otros nutrientes por parte de huesos y músculos, entre otros.

Entre los síntomas o **manifestaciones comportamentales** más características en el alcohólico cabe señalar las siguientes: mayor inmadurez, dependencia emocional, inseguridad, conductas temerarias, chantajes emocionales, baja tolerancia a la frustración, complejo de inferioridad, hostilidad, celos, fanfarronerías, complejo de culpabilidad, ideas y tentativas de suicidio, deterioro intelectual, pérdida de autocrítica, desequilibrio emocional, sensiblería, distorsión en el área sexual, excesos sexuales, impotencia temporal, pérdida progresiva de los intereses vitales, conductas extravagantes, trastornos de la personalidad, angustia, ideas delirantes, etc.

Por ello, se pueden englobar dentro del **apelativo "alcohólico"** tanto a aquellos que abusan ocasionalmente y sin control del **alcohol** como los que dependen físicamente de él. De hecho, los primeros se sienten más atraídos por él que dependientes, como en el caso del patrón de consumo de los primeros. Además, y para sentenciar, **beber de forma descontrolada el fin de semana**, así como puede representar un tipo de alcoholismo como tal, puede ser el primer paso hacia acabar necesitando beber grandes cantidades de **alcohol** todos los días.