



HOJA INFORMATIVA HCSP

• EL VHC Y EL HÍGADO •

El alcohol y el hígado

Autora: Lucinda K. Porter

Prólogo

Si usted tiene hepatitis C crónica, una de las mejores estrategias para mantener sano el hígado es dejar de beber alcohol o reducir al máximo la cantidad que se consume. Es bien conocido el daño que causa el alcohol en el hígado, pero a las personas que viven con hepatitis C el alcohol puede provocarles aún más problemas, entre ellos los siguientes:

- Reducir la respuesta inmunitaria en las personas con hepatitis C
- Contribuir a la multiplicación del virus dentro del organismo
- Disminuir la respuesta al tratamiento contra el VHC
- Facilitar la aparición de cuasiespecies del VHC
- Aumentar la concentración de hierro almacenado en el hígado
- Incrementar la acumulación de grasa en los hepatocitos (células del hígado)

Esta hoja informativa se centrará en explicar el modo en que el cuerpo absorbe y metaboliza y distribuye el alcohol por todo el cuerpo, así como en los daños que pueden producirse por el consumo excesivo o prolongado de alcohol.

Cuando el alcohol llega al estómago, avanza hasta el intestino delgado, donde pasa a la circulación sanguínea. El estómago es el primer órgano que procesa el alcohol: cerca del 20% se absorbe a través del revestimiento del estómago y el 80% es absorbido a través del intestino delgado. Una vez que el alcohol llega a la circulación sanguínea, se envía al hígado, donde debe ser asimilado. Después de tomar una copa, la concentración de alcohol en la sangre alcanza su nivel máximo en 30-45 minutos y vuelve al nivel normal una hora después, siempre que no se beba más.

El hígado es el encargado de convertir el alcohol en una sustancia que sea inocua para el cuerpo. Hay que señalar que puede haber una pequeña cantidad de alcohol que no llegue al hígado, ya que se excreta mediante la orina y la respiración. Ese es el motivo por el que los alcoholímetros pueden detectar la cantidad de alcohol consumida con una prueba de aliento.

HOJA INFORMATIVA HCSP

Una publicación del
Hepatitis C Support Project

DIRECTOR EJECUTIVO REDACTOR JEFE DE LAS PUBLICACIONES DEL HCSP

Alan Franciscus

DISEÑO

*Leslie Hoex,
Blue Kangaroo Design*

PRODUCCIÓN

C.D. Mazoff, PhD

TRADUCCIÓN

Clara Maltrás

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Hepatitis C Support Project
PO Box 427037
San Francisco, CA 94142-7037
alanfranciscus@hcvadvocate.org

La información presentada en este folleto tiene como fin ayudarle a comprender y tratar el VHC y no pretende servir de asesoramiento médico. Todas las personas con el VHC deben consultar con un profesional médico para obtener diagnóstico y tratamiento contra el VHC.

Esta información la ofrece el *Hepatitis C Support Project*, una organización sin ánimo de lucro para la educación, el apoyo y la defensa de intereses de las personas afectadas por el VHC

Se autoriza y se alienta a la reproducción de este documento siempre que se reconozca la autoría del *Hepatitis C Support Project*.

El alcohol y el hígado

El hígado

Existen determinadas enzimas hepáticas que se encargan de convertir el alcohol en una sustancia inocua: la alcohol-deshidrogenasa (ADH), la aldehído-deshidrogenasa (ALDH) y el citocromo P450IIE1 (CYP2E1). La ADH es la principal enzima encargada de convertir el alcohol. En bebedores crónicos, el hígado fabrica más CYP2E1 en un esfuerzo por compensar la ingesta excesiva de alcohol. Por desgracia, la producción extra de CYP2E1 no contrarresta realmente los efectos que provoca en el hígado el abuso prolongado de alcohol.

En personas que no tienen enfermedades hepáticas, el abuso crónico de alcohol provoca depósitos de grasa en los hepatocitos, lo cual ocasiona inflamación y necrosis celular. Pasado un tiempo, la pérdida de hepatocitos causa cicatrices leves en el hígado, y después de años de abuso crónico, estas cicatrices se extienden y provocan cirrosis en el hígado. Si se combinan los efectos del abuso del alcohol con la hepatitis C, los daños en el hígado pueden aparecer con mucha más rapidez.

Existen diferencias en los motivos que ocasionan intoxicación etílica. Algunos factores que influyen en el grado de absorción, y por lo tanto, de intoxicación, son los siguientes:

- La cantidad de alcohol consumida en un momento dado; el hígado sólo puede metabolizar una determinada cantidad por hora.
- La velocidad del metabolismo difiere según la concentración de enzimas ADH y ALDH en el hígado, y esta varía según el sexo, la raza y el origen étnico.
- Los alimentos ingeridos influyen en la cantidad de alcohol que puede absorber el organismo. Si el estómago está lleno, se ralentiza la absorción de alcohol. Los alimentos ricos en carbohidratos y grasa ayudan a ralentizar el proceso por el que el estómago impulsa la comida (y el alcohol absorbido) hasta el intestino delgado, y por lo tanto influyen en la cantidad de tiempo que tarda en absorberse el alcohol. La

mezcla de alcohol con otras bebidas también influye en la absorción del mismo: cuando éste se mezcla con jugo de frutas o agua, se absorbe más lentamente que cuando se mezcla con bebidas carbonatadas.

- El tejido muscular contiene más agua que el tejido graso, por lo que cuanto más masa muscular tenga una persona, más diluido estará el alcohol.

Diferencias por sexos

El alcohol se metaboliza de forma diferente en los hombres que en las mujeres. La cantidad de agua en el organismo influye en la velocidad de absorción del alcohol. En general, las mujeres tienen más proporción de grasa en el cuerpo (menos agua); los hombres tienen más masa muscular (más agua). Por este motivo, las mujeres tendrán concentraciones más altas de alcohol en el cuerpo que los hombres que consumen la misma cantidad. Además de las diferencias por sexos, la composición de agua total en el organismo desciende a medida que nos hacemos mayores, por lo que una persona de 60 años tiene menos proporción de agua en el cuerpo que otra menor de 40 años.

Pero el principal motivo por el que las mujeres metabolizan el alcohol de forma diferente es que tienen menos enzimas ADH. La ADH es la enzima que se encarga de convertir el alcohol hasta niveles que el hígado pueda procesar de forma segura. Esto significa que las mujeres que beben la misma cantidad que los hombres absorben el doble de alcohol en la sangre que un hombre que beba lo mismo.

Esa es la razón por la que se han establecido recomendaciones de consumo de alcohol diferentes entre hombres y mujeres sanos (sin enfermedades hepáticas): Las mujeres no deben tomar más de 1 bebida alcohólica al día, y los hombres no deben beber más de 2 al día.

El alcohol y la genética

El alcohol afecta de forma distinta a los diferentes grupos raciales y étnicos. Por ejemplo, se sabe que al-

El alcohol y el hígado

gunos asiáticos orientales, aborígenes australianos y nativos americanos presentan deficiencia de aldehído-deshidrogenasa (ALDH), una enzima producida por el organismo que se encarga de convertir el alcohol hasta niveles seguros. Estos grupos muestran una incidencia de alcoholismo más alta que otros grupos raciales y étnicos que tienen más ALDH y presentan tasas de alcoholismo más bajas.

El exceso de alcohol

El hígado tiene una capacidad limitada para absorber y metabolizar el alcohol en un período dado de tiempo. El exceso de alcohol que se distribuye a otras áreas por todo el cuerpo puede deteriorar otros órganos y alterar el bienestar psicológico de las personas.

El exceso o abuso del alcohol puede causar una gran variedad de problemas, tales como:

- Hipertensión (aumento de la presión arterial)
- Irritación del sistema digestivo, lo que causa úlceras, gastritis y una absorción incorrecta de los nutrientes
- Trastornos en el sistema nervioso central, entre ellos problemas cerebrales, avitaminosis B y neuropatía periférica (falta de sensibilidad y dolor en las extremidades)
- Impotencia sexual masculina y femenina
- Depresión, ansiedad y muchos otros problemas psicosociales

Beber demasiado alcohol cuando se tiene hepatitis C crónica reduce la capacidad del organismo para controlar el VHC, y hace que la progresión de la enfermedad hepática y los daños causados sean más rápidos y graves. Si no puede dejar de beber, piense en buscar ayuda en su círculo de familiares, amigos, consejeros y profesionales médicos. El alcoholismo es una enfermedad muy nociva que afecta a millones de personas y destruye muchas vidas. Los recursos indicados al final de esta hoja informativa pueden ofrecerle ayuda y orientación para dejar la bebida.








Datos sobre el alcohol procedentes de Drug Rehabs.org

- Entre el 2% y el 3% de la población universitaria de los EE. UU. terminará falleciendo por problemas derivados del consumo de alcohol.
- El 30% del fracaso en los estudios universitarios se debe al alcohol.
- Beber y conducir automóviles a un tiempo es la primera causa de muerte entre los estadounidenses de 17-24 años.
- En los EE. UU. mueren cada día 70 personas por conducir bebidos; eso representa una persona muerta cada 22 minutos.
- El 69% de todos los ahogamientos están relacionados con el alcohol.
- 1 de cada 3 suicidios tiene que ver con el alcohol.
- Una estudiante universitaria media gasta \$150 al año en alcohol.
- Un estudiante universitario medio gasta \$300 al año en alcohol.
- Una multa por conducir bebido cuesta a la persona arrestada un promedio de \$3000.
- El alcohol está relacionado con el 50% de todos los arrestos.
- El 90% de los actos vandálicos que se producen en los campus universitarios es resultado del consumo de alcohol.
- Entre el 75% y el 90% de las violaciones sexuales que suceden en los campus universitarios tienen que ver con el consumo de alcohol.
- El 75% de los hombres y el 50% de las mujeres implicados en agresiones sexuales han estado bebiendo antes de la agresión.
- El abuso del alcohol está presente en el 70% de todos los asesinatos y otros crímenes violentos.
- El 54% de los alcohólicos tienen un padre o una madre que también eran alcohólicos.
- 1 de cada 3 estadounidenses no bebe nada de alcohol, y eso también está bien.

El alcohol y el hígado

¿Qué es una bebida estándar?

Una bebida estándar en los Estados Unidos es cualquier bebida que contiene aproximadamente 14 gramos de alcohol puro (aproximadamente 0.6 onzas líquidas o 1.2 cucharadas). A continuación están los equivalentes de bebidas estándares. Estos son aproximados ya que el contenido real de alcohol varía según la marca y tipo de bebida.

<p>12 oz. de cerveza</p>  <p>~5% alcohol</p> <p>12 oz. 355 ml</p>	<p>8-9 oz. licor de malta</p> <p>8.5 oz. servidas en 12 oz. que de estar el vaso lleno, sostendría aproximadamente 1.5 bebidas estándar de licor de malta</p>  <p>~7% alcohol</p> <p>8.5 oz. 250 ml</p>	<p>5 oz. de vino de mesa</p>  <p>~12% alcohol</p> <p>5 oz. 148 ml</p>	<p>3-4 oz. de vino fortificado (como jerez o porto) se muestra 3.5 oz.</p>  <p>~17% alcohol</p> <p>3.5 oz. 103 ml</p>	<p>2-3 oz. de cordial, licor o aperitivo se muestra 2.5 oz.</p>  <p>~24% alcohol</p> <p>2.5 oz. 74 ml</p>	<p>1.5 oz. de brandy (una medida de 1.5 oz.)</p>  <p>~40% alcohol</p> <p>1.5 oz. 44 ml</p>	<p>1.5 oz. de alcohol (una medida de ginebra, vodka whisky al 80-proof = 40% alcohol, etc.) Mostrado directamente y en un vaso de whisky con hielo para mostrar el nivel antes de añadir el mezclador*</p>  <p>~40% alcohol</p> <p>1.5 oz. 44 ml</p>
--	--	--	--	--	---	--

Publicaciones de interés

- **El estrés y el hígado**
www.hcvadvocate.org/hepatitis/sp_factsheets/estres.pdf
- **El hígado: Introducción sobre el hígado**
www.hcvadvocate.org/hepatitis/sp_factsheets/EI%20h%C3%ADgado.pdf
- **El paracetamol y el hígado**
www.hcvadvocate.org/hepatitis/sp_factsheets/Paracetamol.pdf

Para más información

- **Alcohólicos Anónimos**
www.aa.org/lang/sp/index.cfm?Media=PlayFlash
- **Mayo Clinic**
www.mayoclinic.com
- **NIAAA (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism): Publicaciones en Español**
www.niaaa.nih.gov/publications/publicaciones-en-espanol

