



alcohol

El alcohol es una droga y puede presentarse de diversas formas, como la cerveza, la sidra, el vino y los licores como el whisky, la ginebra y el vodka entre otros.

En el Reino Unido, cualquiera persona mayor de 18 años puede conseguir alcohol de forma legal en los locales autorizados y muchas personas lo consumen de forma segura. Sin embargo, el alcohol es una de las principales causas de los problemas sociales y de salud y, después del tabaco, provoca más muertes en el Reino Unido que cualquier otra droga.

Efectos a corto plazo del alcohol

El alcohol relaja el cerebro y el cuerpo y en general se bebe por sus efectos placenteros. Debido a su capacidad de modificar el estado de ánimo y provocar cambios físicos, puede conducir a problemas físicos, psicológicos y sociales. Muchas personas encuentran que la ingestión moderada de alcohol (una unidad o dos de alcohol al día) ayuda a aliviar el estrés, favorece la relajación y actúa como un estimulador del apetito. Una unidad de alcohol es el equivalente a media pinta de una cerveza normal o rubia, la medida de licor que sirven en un bar, un vaso de vino, o un pequeño vaso de jerez u oporto.

Las Agencias de Salud recomiendan que los hombres no beban más de 3 a 4 unidades de alcohol al día. Para las mujeres, el límite diario es de 2 a 3 unidades. Este consejo es aplicable independientemente de que se beba a diario, semanalmente o con una frecuencia intermedia. Beber todo el límite semanal en una sesión (lo que se conoce como borrachera) puede llevar a una mala coordinación, vómitos, reacciones emocionales exageradas (que incluyen tristeza, llanto, enfado y agresión) y puede llevar a la inconsciencia. A las mujeres embarazadas o que planean quedarse embarazadas se les recomienda no beber más de 1 a 2 unidades a la semana.

Una consecuencia habitual de excederse con la bebida una noche es la resaca del día siguiente (dolor de cabeza, boca seca, sensación de malestar y cansancio). Estos efectos se deben a la deshidratación y las toxicidades, por lo que si bebes alcohol, deberías tomar también agua en abundancia.

Dado que incluso una pequeña cantidad de alcohol puede afectar a tu capacidad de coordinación, de reacción y de juicio, nunca deberías beber ni tan siquiera pequeñas cantidades de alcohol cuando vayas a conducir o manejar maquinaria.

Una ingesta extremadamente elevada de alcohol puede producir el coma e incluso la muerte.

Efectos del alcohol a largo plazo

El efecto a largo plazo del consumo elevado de alcohol (10 o más unidades al día en un hombre o 6 o más en una mujer) puede producir efectos nocivos para la salud, afectando al hígado, al corazón y al cerebro. Beber a diario puede producir también una dependencia física y psicológica del alcohol.

Además, las personas que consumen alcohol de forma abundante, y

a menudo, no suelen comer bien y esto puede provocar más problemas de salud. El alcohol es una droga depresiva y puede causar o empeorar problemas mentales, psicológicos o emocionales. Cuando se usa en combinación con otras drogas, tales como analgésicos que se expenden sin receta (como el paracetamol), el alcohol puede producir efectos aún más graves.

Alcohol y VIH

No hay evidencias de que un consumo moderado (una unidad o dos de alcohol al día) produzca ningún daño a las personas con VIH. Sin embargo, si tienes hepatitis o niveles altos de grasas en sangre, quizás debas dejar de beber alcohol o reducir su consumo.

El consumo abusivo puede afectar a tu sistema inmune y puede ralentizar la recuperación de las infecciones.

El consumo abusivo de alcohol puede tener consecuencias potencialmente graves para las personas que toman fármacos anti-VIH. El alcohol es procesado por el hígado y un hígado sano es importante para que el cuerpo procese los fármacos de forma eficaz. El incremento de los niveles de grasas en sangre provocado por algunos fármacos anti-VIH puede verse agravado por el consumo abusivo de alcohol.

A las personas que tienen hepatitis además de VIH se les aconseja no tomar alcohol en absoluto, o mantener el consumo de alcohol en un mínimo absoluto.

Aquellas personas cuyo hígado ha sido dañado por beber demasiado alcohol (especialmente si tienen hepatitis) tienen más probabilidades de sufrir efectos secundarios provocados por los fármacos anti-VIH, especialmente con los inhibidores de la proteasa.

El alcohol puede interactuar perjudicialmente con ciertas medicinas (por ejemplo, rifampicina, rifabutina, metronidazol), por lo que es conveniente preguntar a tu farmacéutico si es seguro tomar alcohol con alguna medicina nueva que te puedan prescribir. Sin embargo, no hay interacciones significativas entre el alcohol y ninguno de los fármacos anti-VIH disponibles actualmente.

El alcohol puede producir vómitos. Si vomitas hasta una hora después de tomar la dosis de los fármacos anti-VIH o cualquier otra medicina que te hayan prescrito, entonces deberías volver a tomar la dosis.

Ayuda con los problemas del alcohol

Si estás preocupado por lo que bebes, habla con un miembro del equipo sanitario que te atiende, el cual podrá dirigirte a alguien que pueda ayudarte. Puedes ponerte en contacto con Alcohol Concern, una de las mayores organizaciones de caridad dedicada al tema del alcohol, a través de internet en <http://www.alcoholconcern.org.uk> (<http://www.alcoholconcern.org.uk>), o entra en la línea Drinkline en el 0800 917 8282. Podrás encontrar más información sobre los servicios de apoyo de Escocia en la página <http://www.alcohol-focus-scotland.org.uk> (<http://www.alcohol-focus-scotland.org.uk>), o llamando al +44 (0) 141 576 6700.

please photocopy and pass on

copyright © NAM 2006

all rights reserved

**NAM publishes a
wide range of
publications on
treatment for HIV**

**for details write to
NAM
Freepost LON 17995
London SW9 6BR**

**tel
+44 (0) 207840 0050
web
www.aidsmap.com**