

Así cambia tu cuerpo cuando dejas el alcohol: «En unos días aumenta la sensación de salud y bienestar»

- Cinco expertos analizan los efectos tras dejar de beber: mejor calidad del sueño, mayor concentración y pérdida de peso, para empezar



Entre los efectos de dejar el alcohol está la mejoras del sueño o de las relaciones sociales.

Ansiedad

<https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/lavozdelasalud/vida-saludable/2022/10/06/cambia-tu-cuerpo-dejas-alcohol...>

Lucía Cancela

Viernes, 07 octubre 2022

Lucía Cancela LA VOZ DE LA SALUD

VIDA SALUDABLE

Entre los efectos de dejar el alcohol está la mejoras del sueño o de las relaciones sociales. **La Voz de la Salud**

Cinco expertos analizan los efectos tras dejar de beber: mejor calidad del sueño, mayor concentración y pérdida de peso, para empezar

07 oct 2022 . Actualizado a las 05:00 h. Comentar ·

El alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida en España en todas las edades, aunque las autoridades sanitarias se muestran especialmente preocupadas por el consumo entre personas jóvenes y menores, los dos grupos de población más vulnerables a su toxicidad. Más allá del efecto que puede causar en el desarrollo fisiológico y neurológico, su ingesta se ha asociado a distintas conductas de riesgo como conducir bajo los efectos del alcohol o mayores niveles de agresividad.

Si bien no existe una cantidad que pueda considerarse saludable (ni buena para el corazón, ni que sea digestiva como muchas veces se piensa a pie de calle), sí existe una ingesta que se califica de

bajo riesgo, aunque el peligro siga ahí. Esta es hasta 10 gramos al día en mujeres, y 20 en hombres. Un apunte: «Las cantidades descritas como moderadas pueden causar daño, y solo cesando el consumo se reduce el riesgo de sufrir complicaciones», recuerda la doctora **Carmen Aragón**, miembro del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). ¿El problema? El 18,6 % de las personas de 15 a 64 años presentan un consumo muy por encima de esta moderación. Un vaso de vino de 100 centilitros o una caña de 200 equivalen a una unidad, mientras que una copa de combinado, con 50 centilitros del [alcohol](#) equivale a dos.

Más datos que permiten entender la gravedad. Esta sustancia es responsable del mayor número de admisiones a tratamiento y se relaciona con el 40,3 % de los episodios de urgencias hospitalarias por consumo de [drogas](#). Una cifra que se concentra, especialmente, entre los menores de 25.

Tal y como explica la doctora Aragón, los efectos inmediatos de beber o no dependen de la cantidad que la persona consuma previamente. «El cese abrupto, cuando la ingesta era elevada, puede desencadenar lo que se conoce como **síndrome de abstinencia alcohólica**, cuyos síntomas incluyen ansiedad, necesidad de consumir [alcohol](#), confusión mental y palpitaciones, entre otros», apunta. Esto requiere una atención médica urgente.

Ante esta situación, dejarlo a un lado y apostar por otro tipo de bebidas parece la mejor solución. **El cuerpo cambia**, y mucho, cuando el [alcohol](#) queda en el capítulo anterior, y algunos de los beneficios se dan más pronto que tarde. Aunque establecer una línea de tiempo es complicado. «El [alcohol](#), a diferencia del [tabaco](#) (lo contamos en este reportaje), no es tan predecible en cuanto a los efectos que provoca, cuándo los provoca y cuándo el organismo empieza a mejorar una vez la persona lo deja», explica el doctor **Roi Ribera**, especializado en Nefrología y Aparato Digestivo. Cualquier tipo de respuesta, ya sea psicológica o digestiva, variará en función del contexto y del resto de cofactores, como fumar, otras enfermedades o el peso de componentes genéticos. Un claro ejemplo sucede con la cirrosis: «Aproximadamente, solo hay un 20 % de personas que beben [alcohol](#) durante décadas en cantidades elevadas que se convierten en cirróticos», apunta Ribera.

Cerrar