www.lavozdegalicia.es
Fecha Publicación: jueves, 01 de junio de 2023
Páginas: 5
Valor Publicitario: 4771,23 €
V. Únicos: 8641232

La Voz de Galicia

Enfermedades

Enfermedad hepática por alcohol: «El patrón de consumo anglosajón es menos perjudicial que el mediterráneo»

- Engloba a todas las patologías causadas por la bebida, desde el hígado graso, que es reversible, hasta la cirrosis

Cirrosis Hepatitis

https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/enfermedades/2023/05/31/enfermedad-hepatica-alcohol-...

Lucía Cancela
Journalist

Jueves, 01 junio 2023

Engloba a todas las patologías causadas por la bebida, desde el hígado graso, que es reversible, hasta la cirrosis

01 jun 2023 . Actualizado a las 05:00 h.

El alcohol aparece como un factor causal en más de 200 enfermedades y trastornos. Se relaciona tanto con problemas de salud mental, como física, entre los que destacan algunos tipos de cáncer, la cirrosis hepática o la enfermedad cardiovascular. Los datos muestran que es la sustancia adictiva más consumida en España. De hecho, más del 90 % de la población de entre 15 y 64 años reconoce haberlo probado a lo largo de su vida. Además, la edad de inicio en el entorno nacional se sitúa a los 14 años tanto en chicos como en chicas, cifras alarmantes para los expertos. Estudios recientes del Ministerio de Sanidad muestran que la conducta también cambia. Ahora destaca el *binge drinking* o consumo por atracón, especialmente en los jóvenes que toman combinados. Esta práctica, que se basa en ingerir tanta cantidad como sea posible en un corto espacio de tiempo, trae consecuencias más allá de un coma etílico. Quienes lo hacen no quedan exentos, a la larga, del daño hepático.

Aquí reside el quid de la cuestión. El **hígado** es el principal sufridor del abuso del alcohol y, aunque resiste mucho, llega un punto en el que ceda ante la enfermedad hepática por alcohol. Un término que engloba a todas las patologías de este órgano derivadas de un consumo excesivo. No es para

www.lavozdegalicia.es
Fecha Publicación: jueves, 01 de junio de 2023
Páginas: 5
Valor Publicitario: 4771,23 €
V. Únicos: 8641232

menos, pues la mayor parte de bebida ingerida es depurada por el hígado. Sin embargo, cuando se supera su capacidad de metabolización, se produce un cúmulo de tóxicos que, en pocas palabras, dañan las células hepáticas.

La enfermedad hepática por alcohol, también conocida como hepatopatía por alcohol, se divide en tres fases protagonizadas por una u otra enfermedad. «El alcohol es un potente tóxico sobre nuestro hígado, cuyo consumo continuado da lugar a un daño que va progresando a lo largo de los años hasta poder condicionar una enfermedad hepática crónica grave», detalla Marta Casado, presidenta de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) y hepatóloga en el Hospital Universitario Torrecárdenas (Almería).

La primera etapa se caracteriza por el **hígado graso** , una condición benigna y reversible mediante la abstinencia. Con la metabolización del alcohol en el hígado, «se produce mucho estrés oxidativo. El aparato respiratorio de las células sufre una falta de oxígeno importante y esto es precisamente lo que condiciona el depósito de grasa en el hígado», explica el doctor **Santiago Tomé Martínez de Rituerto** , hepatólogo del Hospital Clínico de Santiago. Así aparece el hígado graso alcohólico. El experto lo explica cómo lo hace en su consulta: «Si tenemos una sarten con restos de aceite, y le echamos agua y detergente, quedan unas pequeñas gotas. Esto es lo mismo que sucede en el hígado», indica. Estas marcas pueden ser microscópicas y, también, de mayor tamaño. Este último permitirá que sean visibles en ecografía.

Roi Ribera Sánchez

Si esto progresa puede evolucionar hacia la hepatitis alcohólica leve, que si bien se puede solucionar con abstinencia, su forma más grave puede llevar a la muerte. Es habitual que se descubra mediante alteración en la analítica, pues supone una inflamación del hígado. «El simple hecho de beber alcohol de forma excesiva produce un aumento de la permeabilidad intestinal. Esto hace que, fundamentalmente, las bacterias puedan pasar a la sangre. El polisacárido de estos microorganismos produce una activación inflamatoria motivada por el alcohol», detalla el doctor del centro gallego. En otras palabras, las bacterias van a descansar la respuesta del sistema inmunitario, que para defender al organismo, también atacará al hepatocito.

Por último, se encuentra la cirrosis, que es irreversible. En esta, la activación inflamatoria puede llevar a la formación de una especie de cicatrices en el órgano: «Las células estrelladas, situadas en los sinusoides hepáticos (vasos del interior del hígado) se activan, como consecuencia de la agresión inflamatoria derivada del alcohol y producen la matriz de la fibrosis», detalla el hepatólogo. Así, una vez el consumo de alcohol y sus efectos se han prolongado en el tiempo, «el hígado se llena de cicatrices, por así decirlo, y llega un punto en el que colapsa el propio hígado», explica el experto. En este punto, se produce una cirrosis hepática.

«De cada cien bebedores, solo 20 van a desarrollar una enfermedad hepática terminal y significativa»

De entre todos los consumidores de alcohol excesivos, «el 90 % va a hacer una lesión que nosotros consideramos obligada, que es el hígado graso», indica el doctor Santiago Tomé Martínez de Rituerto. De esta amplia mayoría, entre un 20 y 30 %, por la propia evolución de la enfermedad,

www.lavozdegalicia.es
Fecha Publicación: jueves, 01 de junio de 2023
Páginas: 5
Valor Publicitario: 4771,23 €
V. Únicos: 8641232

«podrán desarrollar una patología inflamatoria asociada al hígado graso, que es la **hepatitis alcohólica aguda** , o una **fibrosis alcohólica** progresiva que acabará derivando en lo que se conoce como cirrosis hepática», indica el experto gallego.

Esto es, para el doctor, una clara muestra de lo permisivo que es el hígado respecto al alcohol. «De 100 bebedores excesivos que estén en la barra de un bar, sabemos que solo 20 van a desarrollar una enfermedad hepática terminal y significativa», precisa el hepatólogo. Diferencias explicadas mediante otros factores de riesgo y que condicionan al profesional en consulta. «A mí me condiciona mucho las visitas que hago a estos enfermos, porque si sé que el paciente es potencialmente reversible, insistiré muchísimo más en la importancia de la abstinencia, que aunque es más importante en todos, en unos más que en otros», precisa. Para el doctor del centro gallego, existe una variable a la que se debe prestar especial atención: «La inflamación asociada, un componente que podemos modular bebiendo o no bebiendo alcohol, por eso, para nosotros es crucial que no se haga», explica.

No todas las personas tienen el mismo riesgo

Que un grupo de pacientes vayan a más en el progreso de la enfermedad hepática por alcohol, y otros no, depende de varios factores. Uno de ellos es el el sexo, «sabemos que las mujeres son más sensibles que los hombres, es decir, que **una unidad de alcohol es mucho más deletérea para ellas** », precisa el doctor del centro gallego.

Otro es la dosis y la forma de beber, «pues no es lo mismo tomar todos los días que **solo dos o tres a la semana** . El patrón de consumo más anglosajón es menos perjudicial que el mediterráneo, pues aquí está más instaurado tomar vino todos los días. Esto es peor porque el estrés oxidativo que se produce como consecuencia del alcohol es continuado en el hígado», explica el experto. Precisamente, los hepatólogos apuestan por dejar unos días de descanso entre ingesta e ingesta, siempre y cuando la persona no quiera dejar de beber. Otro de los factores es la raza, «una parte de la población asiática, por ejemplo, tienen unas enzimas que provocan que cada vez que beben alcohol se ponen rojos, porque le produce muchos vasodilatación», precisa el experto, que añade: «Esto les condiciona para que beban menos», un hecho nada desdeñable. Por último, el grado de **sobrepeso** que pueda presentar una persona, «aquellas con exceso de peso sufren más las consecuencias del alcohol que el indefinido delgado. Es un cofactor muy importante para hacer daño en el hígado», indica.

Lucía Cancela

Gramos de alcohol perjudiciales

El efecto tóxico de la bebida sobre el hígado está condicionado por los **gramos ingeridos y la frecuencia de los tragos** : «El patrón que más habitualmente se asocia a esta enfermedad es el continuado. El consumo intermitente también puede hacerlo, aunque suele deberse a grandes cantidades», indica la presidente de la FEAD. Si bien no existe «una cantidad que sea segura», precisa la doctora Casado, sí hay unos mililitros que establecen el límite de lo excesivo.

www.lavozdegalicia.es
Fecha Publicación: jueves, 01 de junio de 2023
Páginas: 5
Valor Publicitario: 4771,23 €
V. Únicos: 8641232

Para referirse a lo permitido con seguridad, que no recomendable, los hepatólogos hablan de la unidad de bebida estándar, que equivale a diez gramos de alcohol. O lo que es lo mismo, un tercio de cerveza o un vaso de vino. «Hablamos de consumo excesivo al tomar más de **dos unidades básicas en las mujeres y cuatro o más en los hombres.** Todo lo que supere estos límites, es perjudicial», detalla la doctora Casado.

Eso sí, la experta recuerda que cada vez son más los estudios que muestran que lo único seguro es no beber alcohol: «Es cierto que hay un umbral que se considera como el límite perjudicial, pero nunca hay un consumo seguro. Eso es cero, especialmente, en los pacientes que tienen enfermedad hepática de base», indica la doctora Casado.

Asintomática hasta alcanzar la gravedad

El hígado es tan resistente, como silencioso. Cuando da síntomas, es probable que el deterioro pueda considerarse avanzado. No solo eso, sino que se puede presentar con una gran manifestación de signos alarmantes en función de la gravedad del cuadro: «Oscilando desde pacientes sin síntomas (asintomáticos) con solo el hígado agrandado (hepatomegalia) y aumento de la GGT (gammaglutamil transferasa) y transaminasas en la analítica hasta otros con un cuadro de insuficiencia hepática que puede acabar con el fallecimiento del paciente», precisa la Fundación Española del Aparato Digestivo.

Lo más habitual es que si la enfermedad ha avanzado hacia un estadio grave, el paciente pueda tener fiebre, coloración amarilla de la piel y d la parte blanca de los ojos, orinas oscuras, acumulación de líquido en el abdomen, así como en la extremidades inferiores, náuseas o vómitos, cansancio, pérdida de apetito o, incluso, encefalopatía hepática, una alteración del nivel de conciencia que puede derivar en tendencia al sueño, desorientación, temblor en las manos y, en los casos más graves, estados de agitación y coma.

La doctora Marta Casado siempre describe el hígado como «el gran traidor»: «En general, no tiene en su interior terminales nerviosas y por lo tanto, no duele». Por ello, la mayoría de enfermedades hepáticas no tiene signos de alarma. Es más, «a veces se descubre por casualidad al ver una alteración en los valores relativos al hígado de los análisis», indica la experta. La manifestación clínica solo se produce en etapas avanzadas. Es asintomática, a muchos les pasa desapercibida, y «ese es el motivo por el que muchas personas que consumen alcohol no tienen la sensación o la consciencia de estar enfermo», añade la presidenta de la FEAD. Esto, a su vez, se relaciona con el retraso y el infradiagnóstico existente.

La abstinencia, el único tratamiento

El **tratamiento** de base en cualquiera de las fases de la enfermedad hepática por alcohol es la abstinencia. Esta resulta clave para prevenir y revertir. Si la enfermedad está dando sus primeros pasos, el hígado logra recuperarse con totalidad. En cambio, si ha evolucionado hasta provocar cirrosis, dejar el alcohol de lado mejora la función del órgano, disminuye las complicaciones y, al menos, evita que el daño vaya a más. A su vez, la Fundación Española del Aparato Digestivo precisa que suplementar con ciertas vitaminas del grupo B puede ayudar a la recuperación.

www.lavozdegalicia.es
Fecha Publicación: jueves, 01 de junio de 2023
Páginas: 5
Valor Publicitario: 4771,23 €
V. Únicos: 8641232

Lois Balado

«En la prevención de la enfermedad hepática por alcohol se recomienda limitar el consumo de alcohol y en el tratamiento, la abstinencia absoluta», detalla la doctora Casado, que añade: «En estadios precoces, el hígado es un órgano muy agradecido a dejar de beber», indica. Esto quiere decir que si un paciente abandona este mal hábito cuando la enfermedad no ha pasado al segundo o tercer nivel, «en tres meses puede estar totalmente normal», describe. Un logro que con cirrosis se complica porque suele ser reversible, «pero mejora el pronóstico de la enfermedad», detalla.

El doctor Santiago Tomé Martínez de Rituerto coincide en que la abstinencia es el camino principal, «especialmente, para el que ya ha desarrollado algún tipo de enfermedad hepática», señala. Para la hepatitis alcohólica grave también se pone encima de la mesa el tratamiento con corticosteroides, «pues hay un grupo que se beneficia». Por su parte, y como última opción, si en caso de fibrosis hepática la abstinencia no es posible y el problema se descompensa, o la hepatitis alcanza un estado muy grave, «tenemos el trasplante».

La entidad nacional recuerda que el alcoholismo es una enfermedad, más allá del daño fisiológico que pueda hacer, y como tal se debe controlar desde unidades de salud mental. Es más, diferenciar entre un paciente con dependencia y consumo excesivo, y otro que solo cumpla con la última condición, reside la clave del tratamiento. Para el primer grupo, «será necesario apoyarse en la unidad de psiquiatría y adicciones», detalla el doctor gallego. Con todo, el experto recuerda que este tipo de enfermedad no solo se asocia al sujeto que antes se describía como «alcohólico». También existe un perfil de hombre que, en el plano social, puede consumir tres o cuatro copas de vino con sus amigos al salir del trabajo por la mañana, y otras tantas por la tarde, «que nunca se emborracha, ni tiene dependencia, nos llega al hospital con una cirrosis descompensada», indica el experto. La enfermedad le pasó totalmente desapercibida y no sería, hasta el final del progreso, cuando se manifestó. «Todos tienen un consumo perjudicial de alcohol pero lo que marca la diferencia entre uno y otro es la dependencia», aclara el doctor Tomé Martínez de Rituerto.

Pese a que el amplio abanico de tratamientos ayuden y, en muchos casos, reviertan la situación, la mejor pastilla es la prevención, «haciendo un consumo responsable del alcohol y evitan que los jóvenes se inicien a edades tempranas», precisa la FEAD. Una tarea que, por el momento, queda suspensa.

Newsletter

Archivado en: