

El consumo habitual de alcohol "altera el ciclo del sueño" y es peligroso en personas con apnea

- Experta de la Sociedad Española de Sueño (SES) ha alertado de que el consumo habitual de alcohol "altera...



<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-consumo-habitual-alcohol-altera-ciclo-sueno-peligroso-...>
infosalus

Lunes, 19 diciembre 2022

MADRID, 19 Dic. (EUROPA PRESS) -

Experta de la Sociedad Española de Sueño (SES) ha alertado de que el consumo habitual de alcohol "altera el ciclo normal del sueño" y es especialmente peligroso en personas con apnea del sueño.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja que un consumo moderado de alcohol no superar las dos copas de vino o cerveza al día en el caso de los hombres, y la mitad en el caso de las mujeres.

Como ha demostrado de forma fehaciente la evidencia científica, el consumo habitual de alcohol se relaciona con el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas: desde enfermedades cardiovasculares y hepáticas, hasta trastornos mentales, pasando por diferentes tipos de cáncer como el de mama, garganta, laringe, esófago, hígado, colon o recto. También, a diferencia de lo que suele pensarse, con un peor descanso, lo que en última instancia también puede acarrear numerosas consecuencias para la salud.

"El alcohol, en cualquiera de sus formas, representa una amenaza para la salud en general, disminuye la capacidad de respuesta para las tareas del día a día e impide que el cuerpo renueve las energías necesarias por la noche. En cierta manera, el alcohol actúa como ansiolítico e hipnótico, pero tiene un efecto rebote", ha detallado la doctora Anjana López Delgado, neurofisióloga clínica y miembro del grupo de trabajo de Insomnio de la SES.

Ese efecto ansiolítico e hipnótico, precisamente, es el que ha ayudado a instaurar socialmente el mito erróneo de que el **alcohol** mejora el descanso. Todo lo contrario.

"El **alcohol** tomado en grandes proporciones disminuye la latencia al sueño, es decir, acorta el tiempo que tardamos en dormirnos. Y en primera instancia, además, aumenta también la fase N3 de sueño No REM -sueño muy profundo y reparador- y disminuye el sueño REM. Sin embargo, conforme avanza la noche y a medida que bajan los niveles de **alcohol**, se produce un efecto "rebote": disminuye el sueño No REM y aumenta el sueño REM, lo que se traduce en despertares muy frecuentes, un aumento de las ensoñaciones vividas y un peor descanso", ha argumentado la experta.

Un peor descanso al que también contribuye el hecho de que el consumo de **alcohol** aumente la frecuencia con la que se necesita ir al baño por la noche. Como señala la portavoz del grupo de trabajo de Insomnio de la SES, aunque no todos los licores tienen el mismo efecto diurético, en general la excesiva ingesta de ellos obliga a que acudamos al baño con mayor frecuencia de lo normal.

"Por eso las bebidas alcohólicas producen deshidratación, lo cual tiene una importante repercusión en la calidad del sueño. El resultado de esta continua pérdida de agua es un molesto dolor de cabeza que inicia en el centro del cráneo", ha añadido López Delgado.

El impacto de las bebidas alcohólicas es peor cuando su consumo, lejos de ser algo esporádico, se convierte en una práctica diaria. "El consumo crónico de **alcohol** altera el ciclo normal de sueño. Si se toma de manera puntual, como decíamos, facilita la inducción del sueño. Sin embargo, se crea tolerancia rápidamente a los efectos hipnóticos, siendo así necesario aumentar progresivamente la dosis", ha sostenido la doctora Anjana López.

Eso lleva a algunas personas a beber cada vez más antes de acostarse para "ayudarse" a conciliar el sueño, lo que puede generar un círculo vicioso y peligroso que termine provocando insomnio junto con periodos excesivos de sueño diurno.

"Al crearse una tolerancia al efecto hipnótico del **alcohol**, se va aumentando progresivamente la ingesta, produciendo un sueño cada vez más fragmentado y de peor calidad. Durante el día, estas personas tienen que recurrir a estimulantes como la cafeína y a siestas para intentar controlar el cansancio y la somnolencia producida por el mal descanso nocturno, lo que a su vez aumenta las dificultades a la hora de conciliar el sueño por la noche, lo que les lleva a aumentar el consumo de **alcohol** antes de acostarse. Es la pescadilla que se muerde la cola", ha explicado.

La experta añade por último que el efecto del **alcohol** puede ser especialmente pernicioso para aquellas personas que padecen apnea obstructiva del sueño, ya que éste actúa como relajante del sistema nervioso central, por lo que consumido en dosis altas aumenta la predisposición a roncar.

"Esto se traduce en un aumento en el número de apneas y, con ello, en una mayor fragmentación del sueño. Por ello, beber **alcohol** por la noche puede ser particularmente peligroso para las personas con apnea, ya que facilita el colapso de las vías respiratorias", ha concluido.