

Consumo de **alcohol**: altera el sueño, predispone a roncar y facilita el colapso de las vías respiratorias

- El **alcohol** altera el sueño y es más perjudicial para las personas con apnea y facilita el colapso de las vías respiratorias



Alcohol Salud

<https://okdiario.com/salud/consumo-alcohol-altera-sueno-predispone-roncar-facilita-colapso-vias-respiratorias-...>

OKSALUD

Domingo, 25 diciembre 2022

La Sociedad Española del Sueño alerta de que el **alcohol**, tomado en grandes proporciones, altera el sueño y puede ser especialmente perjudicial para las personas con apnea del sueño, ya que aumenta la predisposición a roncar y facilita el colapso de las vías respiratorias.

En una nota de prensa, la sociedad explica que el **alcohol** tomado en grandes proporciones actúa en principio como ansiolítico e hipnótico, pero tiene un efecto rebote: **disminuye el sueño No REM** y aumenta el sueño REM, lo que se traduce en despertares frecuentes, un aumento de las ensoñaciones vividas y un peor descanso.

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**.

“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”, explica la doctora **Anjana López Delgado**, neurofisióloga clínica y miembro del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española de Sueño (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, pero no es así, porque en primera instancia

acorta el tiempo que tardamos en dormirnos, pero después « **se traduce en despertares muy frecuentes, un aumento de las ensoñaciones vividas y un peor descanso** », argumenta la experta.

Un peor descanso al que también contribuye el hecho de que el consumo de **alcohol** aumente la frecuencia con la que necesitamos ir al baño por la noche. «Las bebidas alcohólicas producen deshidratación, lo cual tiene una importante repercusión en la calidad del sueño», añade la experta.

El impacto de las bebidas alcohólicas es peor cuando su consumo, lejos de ser algo esporádico, se convierte en una práctica diaria porque en ese caso se altera el ciclo normal de sueño.

¿Qué es beber con moderación?

Las *Guías alimentarias para los estadounidenses* definen beber con moderación como el consumo de 1 trago o menos al día en las mujeres y 2 tragos o menos al día en los hombres. Además, las *Guías alimentarias* no recomiendan que **personas que no beben alcohol** comiencen a beber por cualquier razón. Beber menos es mejor para la salud que beber más.⁴

Sin embargo, algunas personas no deberían consumir ninguna cantidad de **alcohol**, como las siguientes:

- Las personas menores de 21 años.
- Las mujeres embarazadas o que podrían estar embarazadas.
- Las personas que están manejando, planeando manejar o participando en otras actividades que requieran destreza, coordinación y estar alerta.
- Las personas que están tomando medicamentos recetados o sin receta médica que pueden causar reacciones adversas si se mezclan con el **alcohol**.
- Las personas que sufren afecciones que pueden empeorar si se consume **alcohol**.
- Las personas que se están recuperando del alcoholismo o que no pueden controlar la cantidad que beben.

Si sigue la información de las *Guías alimentarias para los estadounidenses*, usted puede reducir el riesgo de sufrir daños o de lastimar a otras personas.

Riesgos para la salud a corto plazo

El consumo excesivo de **alcohol** tiene efectos inmediatos que aumentan el riesgo de muchas consecuencias dañinas para la salud. Las cuales son en su mayoría **el resultado de los atracones de alcohol** e incluyen las siguientes:

- Lesiones, como por choques de vehículos automotores, caídas, ahogamientos y quemaduras.
- Violencia, como homicidios, suicidios, agresión sexual y violencia doméstica con parejas sexuales.
- Intoxicación por **alcohol**, una emergencia médica que es ocasionada por niveles altos de **alcohol** en la sangre.
- Comportamientos sexuales riesgosos, como tener relaciones sexuales sin protección o con múltiples parejas. Estos comportamientos pueden ocasionar embarazos no planeados o enfermedades de transmisión sexual, como el VIH.

- Abortos espontáneos y muerte fetal o trastornos del espectro alcohólico fetal en las mujeres embarazadas y los bebés.

Riesgos para la salud a largo plazo

Con el tiempo, el consumo excesivo de **alcohol** puede causar enfermedades crónicas y otros **serios problemas** como los siguientes:

- Alta presión arterial, enfermedad cardíaca, accidentes cerebrovasculares, enfermedad del hígado y problemas digestivos.6, 16
- Cáncer de mama, boca, garganta, laringe, esófago, hígado, colon y recto.6, 17
- Problemas de aprendizaje y memoria, como demencia y bajo rendimiento escolar.6, 18
- Problemas de salud mental, como depresión y ansiedad.6, 19
- Problemas familiares, problemas relacionados con el trabajo y desempleo.6, 20, 21
- Dependencia al **alcohol** o alcoholismo.5