

¿Qué le pasa a nuestro cuerpo cuando dejamos de beber alcohol durante tres meses?

- Los tres principales problemas que provoca el alcohol a corto, medio y largo plazo ¿Por qué beber alcohol por la noche hace que duermas peor?



alcohol,Bienestar,salud

https://www.europasur.es/salud/investigacion-tecnologia/dejar-beber-alcohol-tres-meses-efectos_0_189671177...

Europa Sur

Jueves, 25 abril 2024

Todos nos hemos bebido una copa alguna vez bajo el pretexto de "una no hace daño". Aún así sabemos que el alcohol es una sustancia que tiene un efecto muy negativo en nuestra salud y en nuestro sistema nervioso central sobre todo. El alcohol afecta no solamente a nuestra capacidad cognitiva y motora, sino que también afecta los órganos vitales como el hígado, los riñones y el páncreas. En pocas palabras, el alcohol, cuando se consumen exceso, puede causarte problemas de salud muy graves y duraderos.

Muchos expertos coinciden en que el alcohol es un tóxico que se acumulan nuestro hígado, causando una acumulación de grasa, que puede llegar a causarnos una inflamación hepática y fibrosis y en casos muy graves, la cirrosis o el cáncer de hígado. Francisco Pascual es un reconocido médico y presidente de Socidrogalcohol. Su opinión al respecto es contundente. El doctor Pascual afirma que el alcohol puede provocarnos enfermedades hepáticas, y cuanto más consumamos más.

Marta Casado, presidenta de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEDAD) explica que el alcohol "es una sustancia tóxica para todo el organismo, siendo sobre todo un potente tóxico sobre nuestro hígado". Casado también señala que el alcohol es responsable más de 200 enfermedades y está relacionado con más de 40 tipos de cáncer. Además de todo esto, el alcohol afecta también negativamente al corazón (pudiendo provocar alteraciones cardíacas) y al sistema digestivo, causando desde hepatitis hasta úlceras estomacales.

Sabemos que el **alcohol** nos hace mucho mal pero, **¿qué pasa cuando dejamos de consumir alcohol**

Cuando dejamos de beber **alcohol**, los beneficios son tanto físicos como mentales. Para empezar, una sensación de bienestar y de mejoría en tu vida, aunque tiene muchos más beneficios. Algunos de ellos son la **mejora en la concentración y atención, un estado de ánimo más estable, un rendimiento laboral mejorado, mejores relaciones personales y familiares, alivio de trastornos digestivos** (que se asocian con el consumo del **alcohol**), **una mejora en la calidad del sueño, un fortalecimiento del sistema inmunológico y además, pérdida de peso**. Según Casado, estos beneficios suelen aparecer a los **10 o 15 días** de dejar de beber **alcohol**.

En relación al hígado, ya sabemos que el **alcohol** puede destruir nuestro hígado totalmente. Dejar de beber **alcohol** aquí es **crucial**. Casado explica: **"es un órgano tremendamente agradecido a la abstinencia del consumo del alcohol. En fases tempranas de daño hepático producido por el alcohol, tras tres meses de abstinencia, el hígado vuelve a la normalidad"**.