

## 15 de noviembre: DÍA MUNDIAL SIN ALCOHOL

El alcohol es una de las sustancias más dañinas para la salud. Cada año, millones de personas en todo el mundo pierden la vida debido a su consumo excesivo. Pero ¿cuáles son exactamente los riesgos que conlleva el alcohol?

### Efectos en la salud

El alcohol está vinculado a más de 200 enfermedades y problemas de salud, incluyendo:

- **Enfermedades del hígado:** La cirrosis y la hepatitis alcohólica son complicaciones graves y a menudo irreversibles.
- **Cáncer:** El alcohol aumenta significativamente el riesgo de desarrollar cáncer de boca, faringe, esófago, hígado, laringe, intestino grueso, recto y mama.
- **Enfermedades del corazón:** El consumo excesivo de alcohol puede llevar a hipertensión, arritmias y cardiomiopatía.
- **Problemas neurológicos:** El alcohol puede dañar el cerebro, causando pérdida de memoria, dificultades de aprendizaje y trastornos del comportamiento.
- **Problemas mentales:** La dependencia al alcohol es una enfermedad crónica que puede llevar a depresión, ansiedad y otros trastornos mentales.

### Otros riesgos

Además de los problemas de salud, el alcohol está relacionado con:

- **Accidentes de tráfico:** El alcohol es una de las principales causas de accidentes de tránsito en todo el mundo.
- **Violencia:** El consumo excesivo de alcohol puede aumentar la agresividad y la violencia.
- **Problemas sexuales:** El alcohol puede afectar la función sexual y aumentar el riesgo de infecciones de transmisión sexual.
- **Problemas durante el embarazo:** El consumo de alcohol durante el embarazo puede causar graves daños al feto, incluyendo el síndrome alcohólico fetal.

### ¿Por qué es tan peligroso el alcohol?

La cantidad de alcohol consumida está directamente relacionada con el riesgo de desarrollar problemas de salud. Incluso pequeñas cantidades pueden aumentar el riesgo de cáncer. Además, el alcohol interactúa con muchos medicamentos, lo que puede tener efectos secundarios peligrosos.

### Prevención

La mejor manera de evitar los riesgos del alcohol es abstenerse por completo o consumirlo con moderación y solo en ocasiones especiales. Si tienes problemas con el alcohol, busca ayuda profesional.



Fuente: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/a/alcohol/riscos/index.html>