

# La peligrosa amistad del alcohol y el hígado

Por: REDACCIÓN SALUD | 4:05 p.m. | 15 de Octubre del 2013 , diario El Tiempo, Colombia

Aunque es capaz de metabolizar el alcohol, el órgano puede acabar fundido por el exceso.

Superado apenas por Venezuela y Brasil, Colombia es, con 6,3 litros de ingesta per cápita al año de alcohol, uno de los países más bebedores de Suramérica. El 80 por ciento de ese consumo recae, de acuerdo con un estudio de la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (Flacso, 2012), en jóvenes entre los 18 y los 24 años. No es raro que a esas edades la gente tienda a hacer oídos sordos a las advertencias sobre los efectos nocivos que tiene en el organismo el consumo crónico de trago, que hoy mata a cerca de 2,5 millones de personas en el mundo al año (320 mil de ellos son jóvenes entre los 15 y 29 años de edad), según cifras de la Organización Mundial de la Salud.

“Sobre todo se pasa por alto –señala María de Fátima Higuera de la Tijera, miembro de la Asociación Mexicana de Hepatología- que los daños que sufre el hígado a causa del consumo exagerado de alcohol son irreversibles”.

La hepatóloga, que recientemente estuvo en Colombia hablando de los estudios que lleva a cabo en México sobre el tratamiento de la intoxicación alcohólica aguda y la hepatitis alcohólica, llama la atención sobre la casi total ausencia de síntomas que presentan las personas con hepatitis alcohólica, en sus primeras fases. “La gente suele consultar cuando se siente descompensada. Lo malo es que, en muchos de esos casos, aparte del trasplante de hígado hay poco qué hacer”, dice.

## ¿Cuál es la relación del trago con el hígado?

El hígado es el órgano responsable de degradar el licor, de metabolizarlo dentro del cuerpo.

## Si tenemos hígado, entonces podemos tomar trago...

Bueno, hay que dejar claro que el hecho de que podamos metabolizar el alcohol, no quiere decir que nuestro cuerpo esté hecho para necesitarlo. Es más, no podemos perder de vista que cuando éste llega en altas cantidades al hígado, lo va dañando. Mejor dicho, acaba atrofiándose por el exceso.

## ¿A partir de cuántos tragos se considera que hay exceso?

Eso varía. Para empezar, todas las personas que consumen licor están en riesgo de sufrir daños en el hígado, sobre todo si toman en exceso. Las mujeres son menos tolerantes a los efectos del alcohol, de modo que si toman más de dos a tres tragos diarios, de manera crónica, ya se las considera en riesgo. Un hombre estaría en esa condición con más de tres a cuatro tragos diarios.

## ¿Qué es un trago? ¿A equivale?

Un trago es la forma popular con la cual la gente se refiere a la medida de cualquier bebida que tiene la misma cantidad de alcohol. Por ejemplo: en promedio una cerveza de 350 centímetros cúbicos tiene la misma cantidad de alcohol que una copa de vino de 100 centímetros cúbicos y que un trago de whisky de 25 centímetros cúbicos.

### **¿Hay tragos menos nocivos que otros?**

No. Lo que realmente cuenta es la cantidad. El consumo excesivo es lo que nos pone en riesgo. Vale aclarar, además, que hasta ahora no se ha probado que un licor más destilado o más fino sea menos nocivo que uno barato.

### **Habla de tomar a diario, ¿quiere eso decir que es menos riesgoso tomar cada ocho días?**

Con eso hay que tener mucho cuidado, pues eso es lo que llamamos "patrón de borrachera", que quiere decir no consumir nada de lunes a viernes y dejar la ingesta de enormes cantidades de trago para el fin de semana. Hay estudios sólidos que demuestran que esa forma de consumo causa más daño que el que se hace de manera moderada, a lo largo del tiempo. Se trata de una sobrecarga aguda rápida de alcohol.

### **¿Qué cuenta de cobro nos pasa el hígado por metabolizar el alcohol?**

Lo primero es que el hígado del 90 por ciento de los consumidores crónicos se llena de grasa; si éstos siguen tomando esa grasa desencadena una respuesta inflamatoria. Ambos factores combinados reciben el nombre de esteatohepatitisalcohólica. Y si estas personas siguen tomando pues se echan a andar mecanismos de defensa muy fuertes, que conllevan la pérdida progresiva de tejido funcional: las células en buen estado empiezan a dañarse y a morir; ese tejido empieza a ser sustituido por tejido cicatrizal o fibrosis. A la larga esa fibrosis nos lleva a la cirrosis, que ya es la pérdida de la arquitectura hepática.

### **¿Cómo sabe uno que puede estar teniendo problemas con el hígado?**

Ese es un problema, porque incluso cuando se está en etapas tempranas de la cirrosis, los afectados no experimentan cambios ni síntomas específicos. Cuando la enfermedad está muy avanzada, entonces la persona sí muestra signos de falla hepática.

### **¿Cuáles son?**

Aumento del color amarillo en la piel, fatiga, crecimiento del hígado por debajo de la costilla, cambio en el color de las deposiciones y la orina, problemas de coagulación, prurito (rasquiña), inflamación generalizada, déficit mental y hasta muerte. La gente suele consultar en estas etapas, cuando se siente descompensada. Lo malo es que, en muchos de esos casos, aparte del trasplante de hígado hay poco qué hacer.

### **¿Es posible revertir ese daño de alguna manera?**

La cirrosis es irreversible. Lo que sí se ha visto en pacientes descompensados es que si dejan de tomar inmediatamente, logran que la enfermedad se estabilice, es decir, no se repara el daño pero los síntomas mejoran. Ahora, si el mal está en una etapa temprana, como la de grasa en el hígado (esteatosis), con el tratamiento, y la total abstinencia de trago por parte del paciente, sí se puede mejorar y hasta revertir. Cuando hay fibrosis, no.

### **¿Y el consumo moderado de trago daña?**

El hígado es un órgano muy resistente, a grado tal que del total de bebedores crónicos, solo 30 por ciento desarrolla cirrosis. Es probable que cuente el factor genético.

### **¿Qué tan extendido está este mal?**

Cuesta saberlo, dado que muchas personas con el hígado enfermo por alcohol sólo manifiestan síntomas en las etapas finales de la enfermedad. No obstante, en México, un país bebedor, la cirrosis y sus complicaciones constituyen la cuarta causa de mortalidad.

### **¿Es cierto que una persona con el hígado dañado se emborracha más?**

Sí, porque tiene menos capacidad funcional para metabolizar el alcohol, lo cual hace que éste empiece a ser terriblemente tóxico. Ante las fallas del hígado, otros sistemas participan en su metabolismo; tejidos que no están especializados para eso, acaban intoxicando.

### **¿Cuándo hay exceso?**

“Eso varía –dice la hepatóloga–. Quien toma licor está en riesgo. Las mujeres son menos tolerantes: si toman más de dos a tres tragos diarios, de manera crónica, ya se las considera en riesgo. Un hombre estaría en esa condición con más de tres a cuatro tragos diarios.

REDACCIÓN SALUD