

una serie de hojas informativas  
escritas por expertos en el campo  
de la enfermedad hepática

# *El Alcohol y el Hígado*

Alan Franciscus, Redactor jefe

Una de las mejores estrategias para mantener sano el hígado entre las personas que viven con la hepatitis C es dejar de beber alcohol o reducir la cantidad que se consume. Aparte de sus efectos nocivos sobre el hígado, el alcohol conlleva otros riesgos para las personas con el VHC. Consumir alcohol (especialmente en gran cantidad) puede:

- Reducir la respuesta inmunitaria en las personas con hepatitis C
- Contribuir a la multiplicación del virus dentro del organismo
- Empeorar la respuesta al tratamiento contra el VHC
- Facilitar la aparición de cuasiespecies del VHC
- Aumentar la concentración de hierro almacenado en el hígado
- Incrementar la acumulación de grasa en las células hepáticas o hepatocitos

Cuando se consideran todos estos factores, no es sorprendente que se aconseje a la gente abstenerse del alcohol. Pero, ¿cómo se metaboliza en realidad el alcohol dentro del organismo? Este artículo se centrará en el modo en que el cuerpo absorbe y metaboliza el alcohol y en algunos de los efectos del consumo prolongado de alcohol.

Cuando se toma alcohol, éste llega al estómago, y a continuación al intestino delgado, donde pasa a la circulación sanguínea. Alrededor del 20% se absorbe a través del estómago y cerca del 80% se absorbe en el intestino delgado. Una vez que el alcohol llega a la

circulación sanguínea, se envía al hígado, donde debe ser asimilado. Después de tomar una copa, la concentración de alcohol en la sangre alcanza su nivel máximo en 30-45 minutos y vuelve al nivel normal una hora después si no se bebe más.

El hígado es el encargado de convertir el alcohol en una sustancia que sea inocua para el cuerpo. Puede haber una pequeña cantidad de alcohol que no llegue al hígado y que se excreta mediante la orina y la respiración. Ese es el motivo por el que los alcoholímetros pueden detectar la cantidad de alcohol consumida con una prueba de aliento.

## **EL HÍGADO**

Tenemos dos enzimas hepáticas que se encargan de convertir el alcohol en una sustancia inocua: la alcohol-deshidrogenasa (ADH) y el citocromo P4501IE1 (CYP2E1). La ADH es la principal enzima encargada de convertir el alcohol. El CYP2E1 es otra enzima que participa en el proceso de metabolizarlo. En bebedores crónicos, el hígado fabrica más CYP2E1, en un esfuerzo de compensar el exceso de alcohol consumido. Por desgracia, la producción extra de CYP2E1 no contrarresta los efectos del consumo prolongado de alcohol ni los daños que provoca en el hígado.

En personas que no tienen enfermedades hepáticas, el hábito crónico de beber provoca depósitos de grasa en los hepatocitos, lo cual ocasiona inflamación y necrosis celular. Pasado un tiempo, la pérdida de hepatocitos causa cicatrices en el hígado, y después de años de abusar del alcohol, el hígado puede volverse cirrótico. Si se combina el efecto del alcohol con otro factor como la hepatitis C, el tiempo que se tarda en sufrir daños se acorta considerablemente.

Existen diferencias en los motivos que ocasionan intoxicación etílica. Algunos factores que influyen en el grado de absorción, y por lo tanto, de intoxicación, son los siguientes:

- La cantidad de alcohol consumida; el hígado sólo puede metabolizar una determinada cantidad por hora
- La velocidad del metabolismo difiere según la concentración de enzimas ADH en el hígado, y varía según el sexo.
- Los alimentos ingeridos influyen en la cantidad de alcohol que puede absorber el organismo. Si el estómago está lleno, se ralentiza la absorción del alcohol. Los alimentos ricos en carbohidratos y grasa ayudan a ralentizar el proceso por el que el estómago empuja la comida (y el alcohol absorbido) hasta el intestino delgado. La mezcla de alcohol con otras bebidas también influye en la absorción del alcohol: cuando

éste se mezcla con jugo de frutas o agua se absorbe más lentamente que cuando se mezcla con bebidas carbonatadas.

- El tejido muscular contiene más agua que el tejido graso, por lo que cuanto más masa muscular se tenga más diluido estará el alcohol.

## ***DIFERENCIAS POR SEXOS***

El alcohol afecta de forma diferente a hombres y mujeres. La cantidad de agua en el organismo influye en la velocidad de absorción del alcohol. Cuanta más agua tenga el cuerpo, menos cantidad de alcohol se absorbe. En general, las mujeres tienen más proporción de grasa en el cuerpo (menos agua); los hombres tienen más masa muscular (más agua). Por este motivo, las mujeres alcanzan concentraciones más altas de alcohol en el cuerpo que los hombres que consumen la misma cantidad de alcohol. Además de las diferencias por sexos, la composición de agua total en el organismo desciende a medida que nos hacemos mayores, por lo que una persona de 60 años tiene menos proporción de agua en el cuerpo que otra menor de 40 años.

Otra razón por la que las mujeres metabolizan el alcohol de forma diferente es que ellas tienen menos enzimas AHD que los hombres, y esas enzimas son las que metabolizan el alcohol. Esto significa que cuando las mujeres beben la misma cantidad que los hombres, permanece una concentración de alcohol en la sangre más alta.

Debido a estas diferencias por sexos, la cantidad de alcohol para un adulto sano (sin enfermedades hepáticas) es distinta en hombres y mujeres: las mujeres no deben beber más de una copa al día, y los hombres no deben superar las 2 copas.

## ***EL EXCESO DE ALCOHOL***

El hígado tiene una capacidad limitada para absorber y metabolizar el alcohol. La parte sobrante se distribuye a otras zonas del cuerpo. El alcohol que no puede ser asimilado en el hígado puede alterar en gran medida el funcionamiento de otros órganos y el bienestar psicológico. El exceso de alcohol puede causar una gran variedad de problemas, tales como:

- Hipertensión (aumento de la presión arterial)
- Irritación del sistema digestivo, lo que causa úlceras, gastritis y una absorción incorrecta de los nutrientes

- Trastornos en el sistema nervioso central, entre ellos problemas cerebrales, avitaminosis B y neuropatía periférica
- Impotencia en hombres y mujeres
- Depresión, ansiedad y otros problemas sociales

Si usted vive con la hepatitis C, el mensaje es bien claro: la mezcla de alcohol y hepatitis C disminuye la capacidad del cuerpo para controlar la hepatitis C y acelera la progresión de la enfermedad hepática. Si no puede dejar de beber, piense en buscar ayuda en su círculo de familiares, amigos y médicos. El alcoholismo es una enfermedad muy nociva que afecta a millones de estadounidenses y destruye muchas vidas. Los recursos indicados a continuación pueden ofrecerle ayuda y orientación para dejar la bebida.

## ***Recursos***

- HCSP Factsheet: *Alcohol and HCV*
- En español: Datos sencillos sobre la C: *Alcohol y VHC*
- HCSP Factsheet: *Tips for Staying Alcohol-Free at Social Events*
- [www.alcoholics-anonymous.org](http://www.alcoholics-anonymous.org)
- En español: [www.alcoholicos-anonimos.org](http://www.alcoholicos-anonimos.org)
- [www.hcvanonymous.com](http://www.hcvanonymous.com)

**Para obtener más información acerca de la hepatitis C, la hepatitis B y las coinfecciones con el VHC, visite [www.hcvadvocate.org](http://www.hcvadvocate.org).**

## ***hoja INFORMATIVA hcvsp*** Una publicación del Hepatitis C Support Project

### **Director ejecutivo Redactor jefe de las publicaciones del HCSP**

Alan Franciscus

### **Diseño**

Paula Fener

### **Producción**

C.D. Mazoff, PhD

### **Traducción**

Clara Maltrás

### **Dirección de contacto**

Hepatitis C Support Project  
PO Box 427037  
San Francisco, CA 94142-7037

[alanfranciscus@hcvadvocate.org](mailto:alanfranciscus@hcvadvocate.org)

La información presentada en este folleto tiene como fin ayudarle a comprender y tratar el VHC y no pretende servir de asesoramiento médico. Todas las personas con el VHC deben consultar con un profesional médico para obtener diagnóstico y tratamiento contra el VHC. Esta información la ofrece el *Hepatitis C Support Project* • una organización sin ánimo de lucro para la educación, el apoyo y la defensa de intereses de las personas afectadas por el VHC • © 2009 *The Hepatitis C Support Project* • Se autoriza y se alienta a la reproducción de este documento siempre que se reconozca la autoría del *Hepatitis C Support Project*.

