



Está fuera de duda que el **consumo de alcohol** puede producir, como mínimo, los siguientes tipos de **cáncer**: de **boca, esófago, garganta** (faringe y laringe), **hígado, intestino grueso** (colon y recto) y **mama**.

Todo consumo de alcohol **aumenta el riesgo de cáncer**. Cuanto más beba, mayor será el riesgo. Reducir el consumo o, mejor aún, no tomar alcohol contribuye a reducirlo.

➔ ¿Por qué produce cáncer el consumo de alcohol?:

- › Por varias razones. A continuación destacamos las principales:
 - › **Etanol y acetaldehído**: en el organismo, el alcohol (etanol) se transforma en acetaldehído. Ambas sustancias son cancerígenas.
 - › **Cirrosis hepática**: el alcohol daña las células hepáticas y puede producir cirrosis, que aumenta la probabilidad de aparición de cáncer.
 - › **Hormonas**: el alcohol puede incrementar los niveles de algunas hormonas, como los estrógenos, cuyos niveles elevados aumentan el riesgo de cáncer de mama.

➔ Y, aparte del cáncer, ¿el consumo de alcohol produce otras enfermedades?:

- › Además de cáncer, el consumo de alcohol puede producir otras enfermedades, como **cirrosis hepática o pancreatitis**.
- › También puede causar, por ejemplo: **accidentes cerebrovasculares** e **insuficiencia cardíaca; trastornos mentales** y del comportamiento, como **depresión, violencia y amnesia**; enfermedades mentales; leucemia en los niños cuyas madres tomaron alcohol durante el embarazo y hepatopatía alcohólica. Cuanto más beba, mayor será el riesgo.
- › Al mismo tiempo, las **bebidas alcohólicas** suelen ser **hipercalóricas**, por lo cual reducir el consumo o, mejor aún, no tomar alcohol le ayudará a adelgazar o a mantener un **peso saludable**, lo que, a su vez, contribuirá a que disminuya el riesgo de cáncer.



Colabora:

➔ ¿Qué es peor, el abuso ocasional o beber a diario con moderación?

- Los **episodios de consumo intensivo**, embriaguez voluntaria conseguida de forma rápida mediante más de 5 ó 6 bebidas alcohólicas (los hombres) o 4 ó 5 (las mujeres) en términos de riesgo de cáncer, **pueden incluso ser peor que el consumo habitual**, pero hay que subrayar que el riesgo de cáncer aumenta con la cantidad y con la duración del consumo de alcohol.



➔ ¿Qué ocurre si bebo alcohol y fumo?

- La **combinación de tabaco y alcohol** es especialmente **peligrosa**, al tomar alcohol, los tejidos de la boca y la garganta pueden absorber más fácilmente las sustancias cancerígenas que contiene el humo del tabaco. Esta es una de las razones por las que quienes beben y fuman tienen mucho **más riesgo de cáncer de boca**, de **garganta** (vías respiratorias superiores) y de **esófago**.



➔ ¿Se reduce el riesgo de cáncer al dejar de consumir alcohol?

- **Dejar de tomar alcohol**, o reducirlo significativamente, **disminuye el riesgo de cáncer** al cabo de varios años, aunque puede no eliminarlo completamente según lo que haya bebido durante toda la vida. También hará que disminuyan las demás consecuencias nocivas de su consumo.
- De manera general, el **riesgo de cáncer** en hombres que toman cada día menos de dos bebidas alcohólicas (es decir, menos de 20 g de alcohol puro) y en mujeres que toman menos de una (10 g de alcohol puro) es **un 6 % menor** que el de quienes beben más.
- Concretamente, **disminuyendo el consumo** de “cuatro o más” a “una o menos” bebidas alcohólicas diarias, **puede reducirse el riesgo de cáncer de hígado** en un **21%**; el de **cáncer colorrectal**, en un **31%**, y el de **cáncer de mama**, en un **30%**.



La información y las recomendaciones que aparecen en esta ficha son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con tu condición personal, consulta a tu médico.

Colabora:

Plan General de Actividades Preventivas 2021