

¿Qué ocurre con el corazón después de beber alcohol?

El consumo de alcohol y su efecto en la salud cardíaca es algo discutido. Aunque persiste la creencia de que una copa de vino al día podría ofrecer beneficios, en la actualidad, se pone mayor énfasis en los riesgos vinculados al consumo que en la posible protección al corazón.

En personas adultas sanas, el consumo ocasional de bebidas alcohólicas no suele causar problemas graves a corto plazo. Sin embargo, sí se pueden notar alteraciones inmediatas en la frecuencia cardíaca y la presión arterial, que suelen normalizarse una vez que el alcohol es metabolizado por el hígado.

A pesar de estos efectos transitorios, la ingesta excesiva tiene consecuencias graves. Mayor cantidad de alcohol aumenta el riesgo de desarrollar hipertensión arterial, enfermedad coronaria, infarto de miocardio, arritmias, accidente cerebrovascular e insuficiencia cardíaca.

Efectos inmediatos del alcohol en el corazón

Algunos cambios en el sistema cardiovascular son temporales y reversibles. Su aparición depende de factores como la cantidad de bebida ingerida y las características individuales de la persona.

Aumento de la frecuencia cardíaca

El consumo de alcohol puede provocar un aumento temporal en la frecuencia cardíaca, conocido como taquicardia. Se denomina como tal cuando se superan los 100 latidos por minuto.

Luego de tomar algunas copas y durante la resaca, es habitual sentir palpitaciones y una sensación de pulsaciones aceleradas. Esta aceleración de los latidos es causada por la combinación de las siguientes circunstancias:

- Aumenta el estrés, lo que incrementa la liberación de cortisol, una hormona que incide en la frecuencia cardíaca.
- El alcohol afecta al sistema nervioso autónomo, que controla funciones involuntarias, como el ritmo del

corazón.

- La dilatación arterial inducida por el alcohol reduce temporalmente la presión arterial y hace que el corazón bombee más rápido para mantener el flujo.
- Como diurético, el alcohol aumenta la pérdida de líquidos y puede provocar deshidratación, lo que obliga al corazón a trabajar más para mantener la presión.
- Después del consumo, el cuerpo puede experimentar un efecto rebote, en el que el sistema nervioso se sobrecompense para recuperarse, lo que resultará en aceleración del ritmo cardíaco.

Los episodios de taquicardia por bebidas alcohólicas pueden persistir por unas pocas horas o prolongarse por más de un día. Su duración varía según la cantidad consumida, la hidratación previa, la condición física y la rapidez con la que el cuerpo metaboliza.

Aumento de la presión arterial

El alcohol también puede llevar a aumentos temporales en la presión arterial. Estos incrementos pueden ser significativos, en especial, si se consumen grandes cantidades.

Lo que sucede es un doble efecto en la presión arterial: durante las primeras horas tras la ingesta, el alcohol la reduce, pero luego la aumenta. Este fenómeno se debe a la inhibición del nervio vago y a la activación del sistema nervioso simpático.

Aunque el aumento sea temporal, el consumo frecuente de alcohol se relaciona con una mayor incidencia de hipertensión arterial a largo plazo. El riesgo es notable, incluso, al beber cantidades moderadas (dos tragos al día en los hombres y uno en las mujeres).

Por otro lado, el alcohol aumenta el riesgo de resistencia a la insulina y apnea obstructiva del sueño. Ambas son causas de hipertensión secundaria.

¿Qué puedes hacer para controlar los efectos inmediatos del alcohol en tu corazón?

Para que tu corazón vuelva a su estado normal después de tomar unas copas, hay que esperar a que los efectos desaparezcan por completo. Eso lleva tiempo. Sin embargo, hay algunas cosas que puedes hacer para aliviar los síntomas:

- Relajarte y respirar profundamente.
- Mantenerte en reposo y evitar el esfuerzo físico.
- Beber abundante agua para ayudar a la rehidratación.
- Evitar el consumo de cafeína u otros estimulantes que aumentan la frecuencia cardíaca.
- Monitorear tu presión arterial. Si sube por encima de 140/90 mmHg, consultar a un médico.

En caso de experimentar síntomas severos, como dolor en el pecho, dificultad para respirar o una sensación de mareo, es importante buscar atención médica de inmediato. Pueden ser signos de un problema más grave.

Consecuencias a largo plazo

Beber alcohol en exceso o de manera reiterada deja secuelas. La exposición crónica daña al corazón y a las arterias.

Arritmias

El alcohol debilita el músculo cardíaco y afecta su capacidad de contraerse. La alteración puede provocar arritmias, es decir, que los latidos del corazón sean anormales; demasiado rápidos, lentos o irregulares.

Esta falta de regularidad eleva el riesgo de sufrir efectos adversos, incluidos los accidentes cerebrovasculares, los infartos y la muerte súbita. Una forma peligrosa de arritmia, conocida como fibrilación auricular, está asociada con el consumo excesivo y frecuente de alcohol.

Y ciertas épocas elevan más el riesgo. El síndrome cardíaco festivo o navideño, por ejemplo, que implica el consumo excesivo de alcohol durante las celebraciones de fin de año, puede desencadenar arritmias.

Accidente cerebrovascular

El accidente cerebrovascular o ACV ocurre cuando se interrumpe el flujo sanguíneo a una parte del cerebro. Ello puede producirse por un coágulo o por la ruptura de un vaso.

El consumo excesivo de alcohol aumenta el riesgo de ACV al elevar la presión arterial. Con el paso del tiempo, la hipertensión daña las arterias, lo que facilita su ruptura u obstrucción.

[Mejor con Salud](#)