

El efecto del alcohol en la salud y la enfermedad cardiaca es complejo. Para algunas personas incluso el uso de alcohol leve conlleva riesgos importantes. Para otras, el uso moderado de alcohol puede ofrecer un grado de protección.

Este "consumo moderado de alcohol" se define como no más de una bebida ligera al día para las mujeres o las personas de menos peso y no más de dos bebidas al día para los hombres. Una bebida equivale a lo siguiente: un vaso de cerveza o una copa de vino.

Los posibles beneficios específicos del alcohol relacionados con el corazón incluyen:

- Aumento del nivel de colesterol HDL o colesterol "bueno".
- Reducción de la presión arterial.
- Inhibición de la formación de coágulos de sangre (esto puede ser bueno o malo: puede prevenir los ataques al corazón, pero podría aumentar el riesgo de sangrado).
- Ayuda a prevenir el daño causado por los niveles altos de LDL colesterol, o colesterol "malo".

Pero hasta que no sepamos más acerca de los pros y los contras del consumo de alcohol, **los médicos no recomendamos el consumo de alcohol específicamente para una mejor salud cardiaca**

Por lo tanto, ¿beber alcohol puede ser perjudicial?

El consumo de alcohol puede ser perjudicial para algunas personas. Los que tienen insuficiencia cardiaca, miocardiopatía (agrandamiento del corazón), presión arterial alta, diabetes, arritmias (ritmo cardiaco irregular), antecedentes de accidente cerebrovascular, obesidad, triglicéridos altos, o quienes están tomando medicamentos, deben hablar con su médico antes de consumir alcohol. Además, es evidente que las mujeres embarazadas y las personas con un historial de alcoholismo no deben beber alcohol.

La *American Heart Association* advierte a la población que no comience a beber. Muchos de los beneficios mencionados anteriormente se pueden lograr a través de la dieta y el ejercicio. Hable con su médico sobre los beneficios y riesgos del consumo de alcohol.