

Alcohol, huesos y cicatrización de heridas

Reducir el consumo de alcohol antes y después de la cirugía favorece la curación de los huesos y las heridas.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página se tradujo automáticamente y todavía no la ha revisado un médico. La **versión en inglés** es la versión oficial.

La mayoría de nosotros disfrutamos de una copa; tomar algo durante la cena es algo habitual. No obstante, el alcohol sí tiene efectos reales en los huesos, en la cicatrización de heridas y en la seguridad de las intervenciones quirúrgicas. Es importante comprender esos efectos: no porque nadie vaya a juzgar sus hábitos, sino porque planificar un poco en torno a su cirugía puede ayudarle a recuperarse más rápido y a evitar complicaciones. En esta página se explica cómo actúa el alcohol y qué pequeños cambios temporales pueden marcar la mayor diferencia. Nada de esto implica renunciar para siempre a lo que le gusta; se trata simplemente de brindarle a su cuerpo las mejores condiciones posibles para la recuperación.

Esta página sobre el alcohol complementa nuestra sección dedicada al tabaco y la cicatrización: el mismo espíritu de apoyo, solo que referido a una sustancia distinta.

¿Cómo afecta el alcohol a los huesos?

Los huesos no son una estructura rígida e inerte; son tejido vivo que se descompone y reconstruye constantemente, algo similar a una cuadrilla de mantenimiento vial que nunca deja de reparar la carretera. Unas células especiales llamadas **osteoblastos** generan nuevo hueso; sin embargo, el consumo excesivo de alcohol debilita estas células, de modo que se produce menos hueso nuevo. Con el paso de los años, esto desequilibra el proceso y genera huesos más delgados y frágiles: la condición conocida como **osteoporosis**.

El alcohol perjudica a los huesos de varias maneras interrelacionadas:

- Disminuye directamente la actividad de las células encargadas de formar hueso, por lo que el esqueleto no se renueva como debería.
- Altera las hormonas que mantienen la fortaleza ósea (por ejemplo, en los hombres puede reducir los niveles de testosterona, esencial para la formación ósea).

- Interfiere con la forma en que el cuerpo procesa el calcio y la vitamina D (los materiales básicos y el “sistema de transporte” que el hueso necesita), en parte afectando al intestino, al páncreas y al metabolismo de la vitamina D.

Además, el alcohol afecta el equilibrio y el juicio; por eso quienes beben en exceso tienden a sufrir más caídas. La combinación de huesos más débiles y mayor incidencia de caídas es precisamente lo que provoca fracturas de cadera y muñeca.

Lo positivo es que los huesos responden favorablemente cuando se reduce el consumo de alcohol. Diversos estudios indican que parte de la resistencia ósea perdida puede recuperarse tras interrumpir el consumo excesivo. Su esqueleto es más resiliente de lo que podría pensarse.

El alcohol y la cicatrización de fracturas

Si te has fracturado un hueso, su curación es un proceso complejo que requiere la participación de las mismas células encargadas de formar el hueso; el alcohol, sin embargo, inhibe su actividad. Se ha demostrado que el consumo excesivo o el abuso de alcohol retrasa la cicatrización de fracturas y hace que el nuevo hueso (el “callo óseo” que une los extremos fracturados) sea más débil de lo que sería en otras circunstancias. Por ello, durante las semanas en que la fractura se está soldando, reducir el consumo de alcohol brinda a la reparación ósea la mejor oportunidad de consolidarse de forma firme y fuerte.

Alcohol, heridas e infecciones

La cicatrización de una herida quirúrgica supone una gran carga para el sistema inmunitario: debe combatir las bacterias, eliminar el tejido dañado y generar piel y tejido subyacente nuevos y sanos. El consumo habitual y excesivo de alcohol debilita el sistema inmunitario y ralentiza este proceso de cicatrización. El resultado práctico, constatado en numerosos estudios quirúrgicos, es una mayor incidencia de infecciones y problemas en la cicatrización en personas que beben en exceso; además, sus heridas se cierran más lentamente y, a veces, las cicatrices resultantes son de peor calidad. Facilitar el trabajo del sistema inmunitario en el período previo a la cirugía es una de las formas más sencillas de reducir dicho riesgo.

En el momento de la cirugía

La cirugía es el momento en que el alcohol tiene mayor relevancia, ya que afecta a varios aspectos simultáneamente:

- **Sangrado.** El alcohol interfiere con la coagulación sanguínea normal, por lo que actúa en cierta medida como un anticoagulante. Esto puede provocar un sangrado mayor durante y después de la operación de lo esperado.
- **El anestésico y los analgésicos.** El alcohol altera la forma en que el cuerpo procesa estos fármacos, lo que puede hacer que su efecto en el quirófano sea menos predecible; a veces se requieren dosis distintas. Esta

interacción es especialmente importante después de la cirugía: mezclar alcohol con **opioides (analgésicos fuertes)** resulta peligroso, pues aumenta la somnolencia y ralentiza la respiración; asimismo, el alcohol combinado con **paracetamol** perjudica al hígado. Por eso es mejor evitar el alcohol mientras se toman estos medicamentos.

- **Síndrome de abstinencia alcohólica en el hospital.** Este es el aspecto que la mayoría de las personas no prevén. Si el cuerpo se ha acostumbrado al consumo regular de alcohol, interrumpirlo bruscamente (como ocurre al ingresar al hospital) puede desencadenar un **síndrome de abstinencia**, que abarca desde temblores, sudoración y taquicardia hasta **confusión (delirio)** y, en ocasiones, convulsiones. Se trata de un riesgo médico real, pero totalmente controlable si el equipo médico está atento a ello. Este es el motivo principal por el cual preguntamos con sinceridad cuánto bebe: no para juzgarlo, sino para garantizar su seguridad y bienestar.

¿Por qué es importante ser honesto con su equipo médico?

Puede resultar incómodo dar una respuesta exacta cuando le preguntan cuánto bebe; muchas personas, instintivamente, redondean la cifra hacia abajo. Le rogamos que resista ese impulso. Su cirujano y su anestesista no están llevando la cuenta; utilizan esa cifra para tomar decisiones reales: cuánto vigilar la posibilidad de hemorragias, cómo planificar su alivio del dolor y si es necesario establecer un plan para prevenir el síndrome de abstinencia, a fin de evitar que se sienta mal en el hospital. **Una respuesta sincera realmente contribuye a que su atención médica sea más segura.** Cualquier información que nos proporcione será estrictamente confidencial y será recibida sin ningún tipo de juicio.

Reducción del consumo de alcohol antes y después de la cirugía

Aquí tiene buenas noticias, respaldadas por sólidas evidencias: **reducir o suspender el consumo de alcohol durante unas pocas semanas antes y después de la operación mejora notablemente la cicatrización y disminuye las complicaciones.** Los estudios realizados con personas que dejaron de beber durante aproximadamente cuatro a ocho semanas alrededor de la cirugía mostraron menos problemas postoperatorios. No es necesario modificar su relación con el alcohol de forma permanente para obtener este beneficio; una pausa intencionada durante el periodo quirúrgico ya produce resultados positivos.

Algunos consejos prácticos:

- Si le es posible, **planee un periodo sin alcohol o con bajo consumo** en las semanas previas a la cirugía, y manténgalo mientras las heridas y los huesos se recuperan después de la operación.
- **No beba alcohol mientras toma analgésicos opioides o paracetamol:** esa combinación es donde realmente radica el peligro.
- Para mantener una buena salud entre operaciones, lo más seguro es el consumo moderado: varios días a la semana sin alcohol y limitar la cantidad ingerida en cada ocasión. Si alguna vez duda de qué cantidad consideramos moderada para usted, no dude en consultarnos.

- Si consume alcohol en exceso y se acerca la fecha de su cirugía, infórmenos con antelación en lugar de suspenderlo de golpe por su cuenta, ya que esa interrupción repentina también puede ser riesgosa; nosotros podemos ayudarle a reducir el consumo de forma segura.

Cómo obtener ayuda si le cuesta reducir el consumo de alcohol

Para algunas personas, disminuir el consumo de alcohol es sencillo. Para otras, no lo es, y no hay motivo para avergonzarse; es algo muy común, y existen ayudas eficaces disponibles. Su médico de cabecera es una excelente primera opción y puede organizar apoyo de forma discreta. También hay servicios telefónicos y en línea gratuitos y confidenciales donde se pueden tratar estos temas sin necesidad de cita previa. Pedir ayuda es una muestra de que cuida de sí mismo, no un signo de debilidad.

Cuándo buscar ayuda con mayor prontitud

Vale la pena consultar a un médico, no solo antes de la cirugía sino en general, si observa señales de que el alcohol ejerce más influencia de la que le gustaría, como:

- **Necesitar beber para sentirse normal** o para sobrellevar el día
- **Temblores, sudoración, náuseas o ansiedad** cuando hace tiempo que no bebe (estos pueden ser signos tempranos de abstinencia)
- Beber más de lo que pretendía, o tener dificultades para parar una vez que empieza a beber
- Que el consumo de alcohol afecte su sueño, su estado de ánimo, sus relaciones o su trabajo

Si alguno de estos puntos le resulta aplicable, por favor hágaselo saber a su médico de cabecera o a nosotros. En particular antes de una operación, conocer esta información nos permite implementar el apoyo y las medidas de seguridad adecuadas. Fuera del contexto quirúrgico, buscar ayuda a tiempo protege sus huesos, su proceso de cicatrización y su salud a largo plazo.

Llámenos si

- Tiene una cirugía programada y no sabe cómo proceder respecto a su consumo de alcohol.
- Bebe regularmente y desea reducirlo de forma segura antes de una operación.
- Le preocupa el síndrome de abstinencia alcohólica, o ya ha experimentado síntomas de abstinencia anteriormente.