

## Alcohol y VIH

**El alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida en España y la que ocupa el cuarto lugar como factor de riesgo de pérdida de salud. Además, entre las personas con el VIH el alcohol es la principal sustancia de abuso. Reducir su consumo contribuye a reducir la transmisión del VIH, promover la adherencia al tratamiento antirretroviral y prevenir las complicaciones de salud.**



Los efectos del alcohol dependen de distintos factores como el sexo, el peso corporal, la velocidad a la que se consume, si se toma con el estómago vacío, el tipo de bebida o la tolerancia. El alcohol afecta a la capacidad de pensar con claridad y es posible que las personas tomen decisiones que pueden aumentar su riesgo de adquirir o transmitir el VIH.

No existe un nivel de consumo seguro de alcohol. Los límites del consumo promedio de bajo riesgo de alcohol se sitúan en la actualidad en 20 g/día para hombres y 10 g/día para mujeres, asumiendo que cualquier consumo, por mínimo que sea, implica riesgo. Consumir alcohol por encima de estos límites conlleva una mayor mortalidad en comparación con no beber o beber a un nivel más bajo.

En general, las personas con el VIH deberían reducir el consumo de alcohol a no más de una bebida por día entre mujeres y dos en hombres, evitando el consumo diario (<10-20 g/día).

Las personas con el VIH que consumen alcohol, incluso de forma moderada, experimentan una mayor probabilidad de desarrollar daños fisiológicos que las personas sin el VIH que consumen bebidas alcohólicas. Por ello, el límite de seguridad en el consumo de alcohol debería ser más bajo en el caso de las personas con el VIH.

### Límites del consumo de bajo riesgo de alcohol



**10 g**  
alcohol/día



**1 chupito**  
(40%) 30 mL

o bien



**Media copa de vino**  
(10%) 125 mL

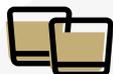
o bien



**1 caña**  
(5%) 250 mL



**20 g**  
alcohol/día



**2 chupitos**  
(40%) 60 mL

o bien



**1 copa de vino**  
(10%) 250 mL

o bien



**1 jarra de cerveza**  
(5%) 500 mL

## ¿Cómo puede afectar el consumo de alcohol a una persona con el VIH?

- El alcohol contribuye al desarrollo de más de 200 problemas de salud y lesiones, incluidas las enfermedades cardiovasculares, hepáticas, neuropsiquiátricas y, al menos, siete tipos de cáncer.
- El alcohol podría aumentar el daño que provoca el VIH sobre el sistema inmunitario, a través de distintos mecanismos.
- Además, el consumo de alcohol hace que el hígado tenga que trabajar con más intensidad para retirar las toxinas del cuerpo. La acumulación de toxinas puede debilitar el organismo y conducir a daños en el hígado.
- El consumo de alcohol en personas con el VIH también se asocia con niveles más bajos de una proteína involucrada en la formación del hueso y el aumento del riesgo de osteoporosis. La baja densidad ósea es frecuente entre las personas con el VIH, incluso en aquellas que mantienen una carga viral indetectable gracias al tratamiento antirretroviral.
- Los efectos debidos a un consumo frecuente o excesivo de alcohol pueden dificultar o interferir en la adherencia al tratamiento antirretroviral, ya que aumenta la probabilidad de saltarse alguna dosis. Una mala adherencia puede llevar a la pérdida del control del VIH.

## Consejos para reducir el consumo de alcohol



**El riesgo solo se evita si no consumes alcohol**

**Puedes reducir tu consumo marcándote 2 días libres de alcohol por semana**



## Evita el consumo de alcohol en las situaciones siguientes



Conducción



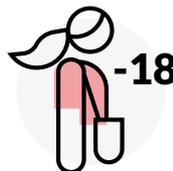
Lactancia



Embarazo



Trabajo de precisión



Menor de edad



Algunos medicamentos y enfermedades



Actividades de riesgo



Cuidado de menores

**gt** grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41

### Descargo de responsabilidad

La información contenida en esta ficha no pretende sustituir la recibida por el médico. Las decisiones referentes a la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios. La información médica puede quedar desactualizada con rapidez.

Si te surge alguna pregunta tras leer esta ficha, te aconsejamos hablar con tu médico o enfermera o llamar a gTt-VIH, al 93 458 26 41, para comprobar si existe alguna novedad relevante al respecto.

### SUBVENCIONA



✓ POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya

Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya

Diputació de Barcelona

Àrea d'Iguatallat i Sostenibilitat Social

Ajuntament de Barcelona

### COLABORA



[www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.