¿Por qué los adultos mayores estén bebiendo más que nunca?

No hace falta ir a Margaritaville para ver a personas de más de 60 años consumir fuertes cócteles todas las noches. Los adultos mayores en Estados Unidos están bebiendo cada vez más.

En encuestas de alrededor de 40,000 personas adultas que se realizaron en el país en los años 2001-2002 y luego se repitieron en 2012-2013, se observó que el porcentaje de personas de 65 años o más que beben aumentó un 22%, el aumento más grande de todos los grupos de edad. El consumo de alto riesgo o "atracón de alcohol" (binge drinking) —que se define como más de cinco bebidas seguidas para los hombres y cuatro para las mujeres— al menos una vez por semana en los 12 meses anteriores aumentó un impresionante 65%. El estudio del 2017, publicado en la revista JAMA Psychiatry, reportó que la cantidad de adultos mayores a quienes

Phoca PDF

se les diagnosticó un trastorno por consumo de alcohol se disparó un 107%.

Hoy, más del 10% de los adultos de 65 años o más consumen alcohol en la modalidad de atracón, según un estudio del 2019 (en inglés) de casi 11,000 adultos en Estados Unidos publicado en la revista Journal of the American Geriatrics Society.

La jubilación puede hacer que las personas beban más

¿Por qué son tantos los adultos mayores que beben unos cuantos tragos? En parte, porque hay más adultos mayores que viven más tiempo, incluidos los bebedores de toda la vida, y continúan el consumo (y a veces, abuso) de alcohol en la etapa avanzada de su vida, dice el Dr. Marc Agronin, vicepresidente sénior de Salud Conductual en Miami Jewish Health.

"Hay más personas mayores en general", dice Agronin. "Y gracias a la medicina, en cierta medida pueden mitigar más que antes el impacto del alcohol".

Además, a veces las personas comienzan a beber más cuando se jubilan porque tienen más tiempo y más oportunidades, dice Jeffrey Johnson, un especialista en medicina de la adicción en Northwestern Medicine Central DuPage Hospital en Winfield, Illinois.

"Antes, bebían después del trabajo o en ocasiones sociales por las noches con amigos. Pero ahora están jubilados y tienen más tiempo, y simplemente terminan bebiendo más temprano y en mayor cantidad", observa Johnson.

El problema es que el alcohol también se vuelve más tóxico con la edad. De modo que si bebes más —o incluso si estás bebiendo la misma cantidad—, puedes comenzar a tener problemas, dice Lawrence Ferber, director de Servicios centrales de admisión de salud conductual en Catholic Health Services of Long Island.

"Un mito común ha sido que las personas mayores pueden consumir más alcohol sin tener ningún efecto negativo", dice Ferber. "La verdad es que no hay una edad específica en la que

Phoca PDF

esté bien beber cantidades masivas de alcohol, y la edad reduce efectivamente la tolerancia del organismo al alcohol".

A medida que envejecemos, perdemos masa muscular. También tenemos generalmente menos agua en el cuerpo. Eso significa que una persona mayor que bebe la misma cantidad que una persona más joven, o la misma cantidad que bebía cuando era joven, típicamente tendrá una concentración más alta de alcohol en la sangre, dice Ferber. "Eso hace que sean más los adultos con un riesgo mayor de caídas, accidentes de auto y otras lesiones involuntarias que pueden ocurrir como consecuencia de beber".

Los adultos mayores también procesan el alcohol en forma más lenta, dice Johnson. "El hígado es el principal órgano que desintoxica el cuerpo de la presencia de alcohol. También es responsable del procesamiento de los medicamentos y realiza funciones importantes, como reciclar el hierro de la corriente sanguínea y crear proteínas y otras cosas importantes que necesita el organismo. A medida que envejece, tiene menos capacidad para realizar todo el trabajo a su cargo". (Las mujeres son especialmente vulnerables a las enfermedades hepáticas y otros problemas de salud relacionados con el alcohol).

El alcohol puede causar estragos con muchos medicamentos recetados y de venta libre, dice Ferber, y "también acentúa problemas comunes de salud para los que muchos adultos mayores toman medicamentos, como la presión arterial elevada y las enfermedades cardíacas".

¿Existe la "bebida de bajo riesgo"?

Algunos estudios han afirmado que la costumbre de tomar una bebida por día tiene algunos beneficios notables para la salud, entre ellos un menor riesgo de enfermedades cardíacas y una vida más larga. Pero esos hallazgos son discutibles. “Las personas que beben una bebida por día o día por medio, en ese nivel, están en una situación socioeconómica más alta”, dice Richard Saitz, especialista primario de medicina interna y profesor en las Facultades de Medicina y Salud Pública de Boston University. “Es más probable que se hagan mamografías, realicen actividad física en forma regular, sigan dietas más sanas y vivan en mejores áreas”. (En otras palabras, los beneficios pueden deberse más a la dieta mediterránea que posiblemente acompañe esa copa de vino diaria).

Y si piensas que el beber te ayudará a dormir, debes saber que aunque tal vez te duermas más rápido, el alcohol interfiere con el sueño de movimientos oculares rápidos, que restaura la

Phoca PDF

mente. Y el sueño profundo, que rejuvenece el cuerpo y hace que te sientas renovado por la mañana, probablemente se vea perturbado y duermas menos tiempo una vez que se pasa el efecto del alcohol.

En definitiva: una bebida ocasional está bien, pero no te engañes al decir que es medicinal. “Como cardióloga, no receto una bebida al día”, dice Nieca Goldberg, asesora sénior de Estrategia de salud femenina en NYU Langone Health. “Una forma mejor y más segura de mejorar la salud del corazón es ir al gimnasio y seguir una dieta sana”. Cortesía: https://www.aarp.org/espanol/salud/

#SaludParaTodos #alcolismo #NoAlAlcohol

Phoca PDF