

## Consumo de alcohol y disbiosis intestinal: un enemigo normalizado

El alcohol es una sustancia psicoactiva que actúa directamente sobre el sistema nervioso central modificando funciones cognitivas, emocionales y conductuales (Gupta et al, 2021). En los últimos años, se ha demostrado que el alcohol puede alterar la microbiota intestinal, generando respuestas neurológicas, inmunológicas y metabólicas a través de una estrecha interacción entre el cerebro y el tracto gastrointestinal, conocida como el *Eje Microbiota-Intestino-Cerebro* (MIC) (Gupta et al., 2021).

La microbiota intestinal es un conjunto de microorganismos (principalmente bacterias, pero también arqueas, hongos y virus) que habitan en nuestro tracto gastrointestinal. Este nicho desempeña un papel crucial en la regulación de varios sistemas del cuerpo y puede ser desequilibrado por múltiples factores como el tipo de parto, la alimentación, el estilo de vida, el uso de medicamentos y el consumo de sustancias nocivas, entre ellas el alcohol. Cuando esto ocurre, se produce una disbiosis intestinal y se asocia con el desarrollo de enfermedades inflamatorias, metabólicas y trastornos neurológicos (Engen et al., 2015).

El eje MIC funciona a través de una vía de comunicación bidireccional en dónde participan principalmente el nervio vago y los ácidos grasos de cadena corta (AGCC). Estos AGCC son metabolitos producidos por la fermentación de la fibra dietética realizada por las bacterias de la microbiota intestinal y participan en la degradación y obtención de energía de los alimentos, la síntesis de vitaminas y aminoácidos, el metabolismo de fármacos y sustancias tóxicas, la maduración del sistema inmunológico, la regulación de neurotransmisores y el mantenimiento de la barrera intestinal (Wu et al., 2023).

En cuanto al papel del nervio vago, este es el encargado de detectar y transmitir al cerebro las señales causadas por la estimulación de los receptores del intestino por parte de los metabolitos producidos por la microbiota intestinal, como es el caso de los AGCC. De igual manera, el cerebro puede modificar la función intestinal mediante señales a través de este nervio y por ello, se le denomina vía de comunicación bidireccional (Gupta et al., 2021). El consumo de alcohol se ha asociado particularmente con el desarrollo de trastornos como la depresión y la ansiedad. Asimismo, estas alteraciones favorecen el deseo de consumir más alcohol, ya que, al ser un depresor, puede producir una sensación temporal de “relajación” para manejar emociones difíciles, pero termina empeorando la situación al contribuir a la adicción y a dañar la salud mental (Puddephatt JA et al., 2022).

No obstante, el alcohol puede desencadenar toxicidad hepática, aumentar la permeabilidad intestinal y potenciar las respuestas inflamatorias (Espert-Tortajada et al., 2025). Se ha demostrado que el consumo de alcohol reduce la abundancia de bacterias beneficiosas, como *Faecalibacterium*, y favorece el crecimiento de microorganismos potencialmente patógenos como *Escherichia*, *Fusobacterium* y *Enterococcus faecalis*, así como ciertos hongos del género *Candida* que en algunos casos pueden revertirse con la abstinencia. Esto facilita la translocación bacteriana de endotoxinas bacterianas como el lipopolisacárido (LPS) hacia el hígado a través de la vena porta hepática, lo que desencadena inflamación sistémica y agrava la progresión de enfermedades hepáticas como la cirrosis (Gupta et al, 2021 & Gómez-Hurtado et al, 2016).

En México, según la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (CONASAMA), el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRFM) y el Instituto de Salud Pública (INSP) (2025), la ingesta de alcohol se encuentra altamente normalizada dentro de la cultura mexicana, lo que ha favorecido un inicio de consumo temprano, alrededor de los 12 años, y una prevalencia del consumo del 80% de los

adultos de 18 a 65 años. Estas cifras son alarmantes ya que el alcohol interfiere con el aprendizaje y bienestar en una etapa clave de las personas. Además, aunque solo 1.8% de la población mexicana cumple criterios de dependencia al alcohol (CONASAMA et al., 2025), el consumo moderado o elevado también puede generar múltiples patologías como enfermedades hepáticas, obesidad, diabetes mellitus, deterioro cognitivo y trastornos de salud mental, procesos que pueden explicarse, en parte, por la perturbación del Eje MIC (Engen et al., 2025).

Esta situación posiciona al alcohol como uno de los principales problemas para la salud pública en el país, demostrando que el consumo puede alterar significativamente la función de la microbiota intestinal, favoreciendo un estado de disbiosis que daña la barrera intestinal, promoviendo la translocación de metabolitos tóxicos y endotoxinas que impactan en la comunicación entre el tracto gastrointestinal y otros tejidos y órganos tales como el cerebro y el hígado. A largo plazo, estos procesos contribuyen a la inflamación sistémica, desarrollando daño hepático y posibles trastornos neurológicos como la depresión y ansiedad.

Por último, es fundamental promover estrategias de prevención, educación y consumo responsable del alcohol en la población, alertando sobre la implicación de un consumo excesivo, además de reflexionar sobre sus límites y las consecuencias de seguir hábitos no saludables.

## Referencias

- Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones, Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz e Instituto Nacional de Salud Pública. (2025). *Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco ENCODAT 2025*. Secretaría de Salud/ Instituto Nacional de Salud Pública. <https://www.gob.mx/conasama/documentos/encuesta-nacional-de-consumo-de-drogas-alcohol-y-tabacos-encodat-2025>
- Engen, P. A., Green, S. J., Voigt, R. M., Forsyth, C. B., & Keshavarzian, A. (2015). The gastrointestinal microbiome: Alcohol effects on the composition of intestinal microbiota. *Alcohol Research: Current Reviews*, 37(2), 223-236. <https://doi.org/10.35946/arcr.v37.2.07>
- Espert-Tortajada, R. y López-Ruiz, P. (2025). Trastorno por consumo de alcohol y microbiota intestinal: una revisión narrativa. *Revista Española de Drogodependencias*, 50(2), 135-153. <https://doi.org/10.54108/10115>
- Gupta, H., Suk, K. T., & Kim, D. J. (2021). Gut Microbiota at the Intersection of Alcohol, Brain, and the Liver. *Journal of Clinical Medicine*, 10(3), 541. <https://doi.org/10.3390/jcm10030541>
- Gómez-Hurtado, I., Such, J., & Francés, R. (2016). Microbioma y traslocación bacteriana en la cirrosis. *Gastroenterología y Hepatología*, 39(10), 687-696. <https://doi.org/10.1016/j.gastrohep.2015.10.013>
- Puddephatt, J. A., Irizar, P., Jones, A., Gage, S. H., & Goodwin, L. (2022). Associations of common mental disorder with alcohol use in the adult general population: A systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 117(6), 1543-1572. <https://doi.org/10.1111/add.15735>
- Wu, Z., Zhou, H., Liu, D., & Deng, F. (2023). Alterations in the gut microbiota and the efficacy of adjuvant probiotic therapy in liver cirrhosis. *Frontiers In Cellular And Infection Microbiology*, 13, 1218552. <https://doi.org/10.3389/fcimb.2023.1218552>

## Sobre la autora

*Camila Díaz Serrano*

Estudiante de la Licenciatura en Ciencias de la Nutrición en la Universidad de las Américas Puebla, cursando el quinto semestre. Interesada en la relación entre la microbiota intestinal, la salud mental y obesidad.

**Contacto:** [camila.diazso@udlap.mx](mailto:camila.diazso@udlap.mx)

## Tutora

*Dra. Taisa Sabrina Silva Pereira*

Licenciada en Nutrición y Maestría y Doctorado en Salud Colectiva. Actualmente su investigación se enfoca en la epidemiología nutricional, particularmente en enfermedades crónicas no transmisibles, con numerosas publicaciones en revistas internacionales de alto impacto. Además, es miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel 1.

**Contacto:** [taisa.silva@udlap.mx](mailto:taisa.silva@udlap.mx)