

Un estudio publicado recientemente ha identificado 203 síntomas diferentes que afectan a diez sistemas distintos en el organismo. Este estudio se basa en la realización de una encuesta *online* a pacientes con COVID-19 sospechoso y confirmado (N= 3.762), cuya enfermedad duró más de 28 días. Para más del 90% de los encuestados, el tiempo de recuperación fue superior a 35 semanas. Entre los síntomas más frecuentes a partir del sexto mes destacan: fatiga, malestar después de realizar un esfuerzo y disfunción cognitiva. El 85,9% (IC_{95%} 84,8%-87,0%) de los participantes experimentaron recaídas, causadas principalmente por el ejercicio, la actividad física o mental y el estrés. El 86,7% (IC_{95%} 85,6%-92,5%) de los encuestados no recuperados experimentaban fatiga en el momento de la encuesta, en comparación con el 44,7% (IC_{95%} 38,5%-50,5%) de los encuestados recuperados. En cuanto al impacto en la vida laboral de estos pacientes, el 45% (1.700 encuestados) necesitaron reducir su horario en comparación con su situación antes de la enfermedad, y el 22% (839 adicionales) no estaban trabajando en el momento de la encuesta debido a la enfermedad.

En conclusión, los pacientes que sufren COVID-19 persistente presentan una afección multisistémica y una discapacidad importante. En la mayoría de los casos –más del 90% de los encuestados– no se habían recuperado pasados siete meses de la infección y presentaban principalmente síntomas sistémicos y neurológicos/cognitivos, teniendo un gran impacto en su vida diaria, tanto laboral como social.

Davis HE, Assaf GS, McCorkell L, Wei H, Low RJ, Reem Y et al. Characterizing long COVID in an international cohort: 7 months of symptoms and their impact. *EClinicalMedicina*; 38: 101019. DOI: 10.1016/j.eclinm.2021.101019.

NO HAY CONSUMO INOCUO DE ALCOHOL

Existe la creencia popular de que un “consumo moderado” puede ser positivo para la salud, sobre todo, en España, si se trata del vino tinto, al que se atribuye un teórico beneficio cardiovascular. De hecho, el alcohol es una droga que recibe la connivencia por parte de los gobiernos a la hora de legislar, y que se consume desde edades muy precoces. Lo que no está extendido entre la población general es el conocimiento del riesgo que comporta esta sustancia para el desarrollo de varios tipos de tumores.

Un nuevo estudio acaba de actualizar esta relación directa tras analizar los datos de la última década –desde 2010– obtenidos de diversas bases de datos y revisiones sistemáticas: a partir de las cifras de incidencia de cáncer recogidos en GLOBOCAN 2020, y asumiendo un periodo de latencia de 10 años entre el consumo de alcohol y el diagnóstico de cáncer, los autores estimaron que en todo el mundo el alcohol fue responsable de 741.300 casos de cáncer (IC_{95%} 558.500-951.200) solo durante el año 2020. Esto supone que el 4,1% (IC_{95%} 3,1-5,3) de los tumores a nivel global se deben a la ingesta de bebidas alcohólicas y, por tanto, pueden considerarse como totalmente evitables y prevenibles.

Los resultados del estudio revelan que 3 de cada 4 casos de cáncer por alcohol (568.700 casos, el 76,7% del total) se produjeron en hombres, y que los tipos de tumores más frecuentemente asociados a su consumo fueron: el de esófago (189.700 casos), de hígado (154.700 casos) y de mama (98.300 casos). No obstante, se identificaron notables variaciones de ese impacto

por criterios geográficos: los tumores relacionados con la ingesta de etanol constituyen “solo” el 0,3% del total en el norte de África o el 0,7% en Asia occidental, mientras que su proporción crece hasta el 5,6% en Europa del este o el 5,7% en Asia oriental, destacando países con mayores cifras como Mongolia (10%), Rumanía (7%), China o Rusia (6%). Se estimó que en España el 4,4% de los cánceres diagnosticados en 2020 tienen a las bebidas alcohólicas como causantes, unas 11.600 enfermedades en total. Adicionalmente, los autores calcularon la contribución por separado del consumo moderado (< 20 g etanol/día), de riesgo (20-60 g/día) y excesivo (> 60 g/día), detectando que la mayoría de los casos de tumores asociados con el alcohol se deben a un consumo excesivo (hasta 346.400 casos, un 46,7%) y de riesgo (291.800 casos, un 39,4%). Pero es preciso destacar que el consumo moderado también se consideró responsable de hasta 103.100 casos (un 13,9%), lo que revela que no hay un umbral mínimo de ingesta diaria de bebidas alcohólicas que pueda considerarse seguro.

Los hallazgos comentados ponen de manifiesto la necesidad de políticas e intervenciones sanitarias efectivas que contribuyan a concienciar sobre los riesgos del alcohol y permitan reducir su consumo, de modo que se puedan prevenir las patologías asociadas, que también pueden ser de tipo cardiovascular o hepático, entre otros.

Rumgay H, Shield K, Charvat H, Ferrari P, Sornpaisarn B, Obot I et al. Global burden of cancer in 2020 attributable to alcohol consumption: a population-based study. *Lancet Oncol*. 2021; 22(8): 1071-80. DOI: 10.1016/S1470-2045(21)00279-5.