



Beber hasta tener una laguna mental se ha vuelto popular en los últimos años. Las lagunas mentales inducidas por el alcohol pueden resultar en no recordar lo que sucedió cuando estaba intoxicado y en un riesgo drásticamente mayor de sufrir lesiones y otras consecuencias nocivas. Cualquier persona que bebe alcohol puede tener lagunas, no importa su edad o su experiencia con el alcohol. En esta hoja informativa, analizaremos esta consecuencia común y muy preocupante del consumo indebido de alcohol.

¿Qué son las lagunas mentales?

Las lagunas mentales relacionadas con el alcohol son vacíos en la memoria de una persona de los eventos que ocurrieron mientras estaba intoxicada. Estos vacíos ocurren cuando una persona bebe suficiente alcohol para bloquear temporalmente el paso de los recuerdos de la memoria a corto plazo a la memoria a largo plazo. Esto se conoce como consolidación de la memoria y sucede en un área del cerebro llamada el hipocampo.

Tipos de lagunas mentales

Existen dos tipos de lagunas. Se definen de acuerdo con la gravedad del deterioro de la memoria. El tipo más común se denomina “laguna fragmentaria” y se caracteriza por recuerdos interrumpidos de acontecimientos, con “islas” de recuerdos separadas por períodos de olvido entremedio. A veces se le conoce como recuerdo borroso o laguna parcial.

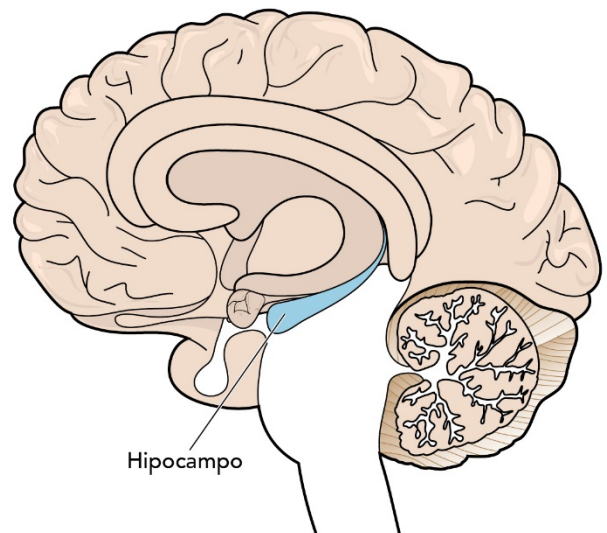
La amnesia total, que suele durar horas, es conocida como laguna “en bloque”. Como consecuencia de este tipo grave de laguna, no se generan recuerdos de los acontecimientos y, por lo general, no se pueden recuperar. Es como si los acontecimientos nunca hubiesen ocurrido.

¿Cuándo ocurren las lagunas mentales?

Las lagunas comienzan a ocurrir cuando los niveles de alcohol en la sangre (BAC, por sus siglas en inglés) son de aproximadamente 0.16% (casi el doble del límite legal para conducir) y más. Con estos niveles, la mayoría de las capacidades cognitivas (p. ej.: control de impulso, atención, juicio y toma de decisiones) se deterioran significativamente. El grado de deterioro que se produce con BAC tan altos hace que el nivel de intoxicación asociado con las lagunas sea realmente peligroso.

Las lagunas pueden ocurrir con BAC muchos más bajos en las personas que beben y toman medicamentos para inducir el sueño y reducir la ansiedad.

El consumo indebido de alcohol puede impedir que el hipocampo consolide los recuerdos



Las investigaciones indican que las lagunas ocurren con mayor frecuencia cuando el alcohol ingresa en la sangre con rapidez, causando que el BAC aumente rápidamente. Esto puede suceder al beber con el estómago vacío o al consumir una gran cantidad de alcohol en un breve período de tiempo. Debido a que en promedio las mujeres pesan menos que los hombres y, en comparación, tienen menos agua en el cuerpo, con cada trago tienden a alcanzar picos más altos de BAC que los hombres y lo hacen más rápidamente. Esto explica por qué ser mujer parece ser un factor de riesgo para sufrir lagunas.

Debido a que suelen ocurrir con altos BAC, las lagunas ocurren frecuentemente por el consumo excesivo y peligroso de alcohol, definido como el hábito de beber que aumenta el BAC de una persona en un 0.08% o más. Por lo general, esto ocurre después de que una mujer bebe 4 tragos o un hombre bebe 5 tragos en un periodo de 2 horas. De hecho, muchas personas que presentan lagunas lo hacen luego de adoptar una conducta conocida como el consumo de alcohol en altas cantidades, que se define como beber a niveles que son por lo menos el doble de los límites del consumo excesivo y peligroso de alcohol para las mujeres y los hombres.

¿Las lagunas mentales son una señal de un problema relacionado con el consumo de alcohol?

Las investigaciones realizadas con estudiantes universitarios y otros adultos jóvenes demuestran que la frecuencia de las lagunas predice otras consecuencias relacionadas con el alcohol (como faltar al trabajo o escuela, tener un promedio de calificaciones inferior, sufrir lesiones, terminar en una sala de urgencias, ser arrestado o padecer otras consecuencias negativas). Las preguntas durante las consultas de rutina al médico sobre las lagunas podrían servir como una importante prueba sencilla del riesgo de sufrir las consecuencias nocivas relacionadas con el consumo de alcohol.

Lagunas mentales versus desmayos

Tener una laguna mental no es lo mismo que “desmayarse”, que significa dormirse o perder el conocimiento debido por beber demasiado alcohol.

Durante una laguna, la persona todavía está despierta pero su cerebro no genera recuerdos nuevos. Es posible pasar de una laguna a un desmayo según la cantidad de alcohol que se consumió.

Las lagunas no son necesariamente una señal de un trastorno por consumo de alcohol, pero el tener por lo menos una laguna es motivo para preocuparse y debería animar a que las personas consideren su relación con el alcohol y hablen con su médico sobre su consumo de alcohol.

Para obtener más información sobre el alcohol y su salud, por favor visite:

<https://RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov>



NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

Actualizado en abril de 2021