



Conciencia

CONCIENCIA

# El impacto del **alcohol**

en tu salud bucal:  
**lo que necesitas saber**



Noemí Espinoza-García\*  
ORCID: 0000-0001-9001-6003

María Leonor García-López\*

<https://doi.org/10.29105/cienciauanl29.138-6>

\* Universidad de Guadalajara, Guadalajara, México.  
Contacto: maria.garcia6261@alumnos.udg.mx;  
noemi.espinoza@academicos.udg.mx

La ingesta de alcohol es una práctica socialmente aceptada a nivel mundial y suele considerarse parte de la convivencia. Se trata de la sustancia psicoactiva más consumida en el orbe. En 2019, la prevalencia global de uso fue de 43.8%, con una mayor proporción en varones (52.2%) que en mujeres (35.4%). Ese mismo año, entre los jóvenes de 15 a 19 años, la incidencia en los últimos 12 meses fue de 22% (23.5% masculinos; 20.5% femeninas) (WHO, 2024).

En México, el alcohol ocupa el primer lugar entre las sustancias psicoactivas ingeridas por la población (Conasama, 2024). De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, el año pasado se registraron prevalencias de consumo de 55% en adultos de 20 años y más, y de 20.6% en adolescentes de 10 a 19 (Conasama, 2024).

Aunque brindar con una copa pueda parecer inofensivo, su abuso trae consecuencias graves, en muchos casos, irreversibles (Lobato-Guerra *et al.*, 2022a). La OMS estima que cada año más de 2.6 millones de personas pierden la vida en el mundo por motivos relacionados con el alcohol (WHO, 2024). En México, se calcula que alrededor de 41 mil muertes anuales están asociadas a esta sustancia (Institute for Health Metrics and Evaluation, 2019). De hecho, seis de las diez principales causas de defunción en el país tienen que ver con él (Inegi, 2024).

A pesar de que sus efectos en órganos como el hígado o el cerebro son ampliamente conocidos, su impacto en la salud bucodental ha recibido menos atención. Boca seca, mal aliento e irritación de encías después de una noche de copas son señales tempranas de que también afecta a la cavidad bucal, el tejido gingival y la mucosa oral. El consumo de alcohol tiene efectos directos sobre estos, aumentando el riesgo de bruxismo (hábito involuntario de apretar o rechinar los dientes), pérdida de piezas, padecimiento

periodontal (enfermedad de las encías y el hueso que sostiene la dentadura), halitosis (mal aliento), estomatitis (inflamación dentro de la boca que causa llagas o enrojecimiento en el área gingival, lengua o el interior de las mejillas) e incluso cáncer oral (Cuberos *et al.*, 2020; Vilas *et al.*, 2023).

---

## ¿CÓMO AFECTA EL ALCOHOL A LA SALUD BUCAL?

---

### Boca seca: la primera señal

---

La saliva actúa como escudo natural ante bacterias y ácidos. Contiene enzimas que ayudan a remineralizar los dientes, neutralizar ácidos y controlar los gérmenes (Okuyama y Yanamoto, 2024). El alcohol disminuye su producción al alterar la función de las glándulas salivales y del sistema nervioso autónomo. Esta reducción genera sequedad bucal (xerostomía), favorece un

ambiente ácido y la proliferación de microorganismos cariogénicos. Como consecuencia, se incrementa el riesgo de caries, halitosis y daño en los tejidos orales, además de aminorar la capacidad de remineralización dental y de defensa frente a agentes patógenos (NIH, 2019).

Asimismo, el consumo frecuente altera la función de las glándulas salivales, pequeñas "fuentes" que mantienen la boca húmeda y limpia. Esto agrava la sensación de sequedad bucal y disminuye la facultad de cicatrización en la mucosa oral (Cuberos *et al.*, 2020).

---

## Caries y desgaste dental

---

Las bebidas alcohólicas, en especial las ácidas (el vino o la cerveza), reducen el pH bucal, creando un ambiente favorable para los microorganismos que dañan el esmalte dental. A largo plazo, esto se traduce en erosión, sensibilidad y mayor vulnerabilidad a las caries (Oral Health Foundation, 2023).

La situación empeora al mezclar alcohol con refrescos o jugos azucarados, pues el azúcar alimenta a las bacterias cariogénicas (las que causan caries), dejando los dientes sin defensa natural y facilitando la aparición de lesiones como manchas iniciales, cavidades o desgaste del esmalte (Lobato-Guerra *et al.*, 2022b; Vilas *et al.*, 2023).

Es importante distinguir que el daño no proviene únicamente del etanol. Muchas bebidas alcohólicas comerciales tienen una alta carga de edulcorantes libres y un pH extremadamente áci-

do. Esta combinación genera un efecto sinérgico: mientras el licor disminuye el flujo salival (eliminando la barrera protectora), el azúcar propicia el crecimiento bacteriano y la acidez contribuye a la erosión directa del esmalte, acelerando su desmineralización (Nik Mohd Rosdy *et al.*, 2023).

Adicionalmente, el consumo de alcohol puede modificar la microbiota oral, favoreciendo la proliferación de microorganismos acidogénicos (aquellos que producen ácidos a partir de azúcares y otros compuestos). Tal desequilibrio, junto con la disminución del flujo salival, contribuye al desarrollo de lesiones cariosas (Rajasekaran *et al.*, 2024).

En este contexto, es importante considerar que la repercusión del alcohol en la salud bucodental no ocurre de manera aislada. Factores como la combinación con bebidas azucaradas, la frecuencia de consumo y los hábitos de hi-

giene bucal pueden potenciar sus efectos, por lo que el impacto observado suele ser el resultado de la interacción de múltiples causas.

Además de los daños sobre el esmalte dental, el licor también afecta los tejidos de soporte como las encías y el hueso alveolar.

---

## Enfermedad periodontal (enfermedad de las encías)

---

El alcohol también afecta a las encías y los tejidos que sostienen los dientes. Al debilitar la mucosa oral, facilita la entrada de microorganismos y altera la respuesta inmune local, particularmente la función de los neutrófilos (células de defensa encargadas de combatir infecciones). Esto fomenta la colonización bacteriana y perpetúa la inflamación gingival. A largo plazo, tales procesos favorecen la destrucción del tejido y el ligamento periodontal, así como el hueso alveolar (Gandhi *et al.*, 2024).

El resultado es un mayor riesgo de gingivitis (encías rojas e hinchadas que sangran con facilidad), flogosis crónica, pérdida de hueso alveolar (éste sostiene los dientes) y, en etapas avanzadas, caída de piezas dentales. Además, la sequedad bucal y los cambios en los microorganismos que viven en ella (microbiota oral) dificultan la recuperación de las encías y prolongan la inflamación (Vilas *et al.*, 2023).

---

## Cáncer oral

---

El etanol es un factor de riesgo importante para desarrollar cáncer en la boca, la lengua y la garganta. Actúa como un solvente: disuelve los lípidos que protegen la mucosa oral, dañando

su capa protectora y dejando el acceso abierto por lo que sustancias cancerígenas pueden entrar con mayor facilidad (Stornetta *et al.*, 2018).

La amenaza aumenta de manera exponencial cuando el consumo de alcohol se combina con el tabaquismo. Juntos, tabaco y licor, actúan como una "llave y cerradura" que podría abrir la puerta al cáncer oral (Cuberos *et al.*, 2020; Lobato-Guerra *et al.*, 2022b; Vilas *et al.*, 2023).

El etanol se metaboliza en acetaldehído (Stornetta *et al.*, 2018), un compuesto considerado carcinógeno, que puede dañar el ADN y favorecer mutaciones celulares (Kruman *et al.*, 2012). Además, aumenta la permeabilidad de la mucosa oral, facilitando la entrada de otras sustancias carcinogénicas, especialmente en combinación con el tabaco (Gandhi *et al.*, 2024). En la figura 1 se resumen los principales efectos del consumo de alcohol sobre la salud bucal.



Figura 1. Entre los principales efectos del consumo de alcohol en la salud bucal se incluyen, caries, enfermedad periodontal, sequedad y cáncer oral (figura: elaboración propia).

## IMPACTO SOCIAL Y DE SALUD PÚBLICA

La ingesta de alcohol no solo representa un problema individual. Sus consecuencias afectan a comunidades enteras y al sistema de salud. En México, el inicio temprano del consumo, en edades entre 16 y 17 años, aumenta el riesgo de dependencia y de enfermedades asociadas en etapas posteriores de la vida (Benjet *et al.*, 2014).

La falta de acceso a atención odontológica, hábitos de higiene deficientes y una alimentación inadecuada agravan el impacto del alcohol en la salud bucodental, sobre todo en poblaciones vulnerables.

## ¿CÓMO PODEMOS PREVENIR ESTOS DAÑOS?

Difundir esta información es esencial para que la sociedad comprenda que la salud bucal no es un tema secundario, sino parte integral del bienestar general y la calidad de vida.

A pesar de los riesgos, existen medidas prácticas que permiten minimizar el daño:

- Beber con moderación. Limitar la cantidad y frecuencia de consumo.
- Mantenerse hidratado. Es recomendable utilizar agua mientras se ingiere licor (esto evita una deshidratación) y después de hacerlo para enjuagar la boca, así ayudaremos a eliminar los restos de

alcohol y estimularemos la producción de saliva.

- Tener a la mano caramelos con xilitol. Éste es un edulcorante natural con un bajo índice glucémico que se incluye comúnmente en alimentos y artículos de cuidado bucal debido a sus propiedades benéficas, al equilibrar el pH y aumentar el flujo salival (Cuberos *et al.*, 2020).
- Mantener una buena rutina de higiene. Cepillarse los dientes y usar hilo dental de manera frecuente.
- Acudir con regularidad al dentista. Al menos cada seis meses, para la detección anticipada de cualquier problema.

Además de estas medidas individuales, es fundamental considerar estrategias de educación en salud y acceso a servicios odontológicos. La promoción de hábitos saludables y el consumo responsable de alcohol desde edades tempranas pueden contribuir a reducir el impacto de estos padecimientos a nivel poblacional.

Existen factores sociales y pedagógicos determinantes, como la falta de políticas de etiquetado que adviertan de los riesgos para la salud bucal, la publicidad dirigida a grupos juveniles y el acceso limitado a servicios odontológicos preventivos, especialmente en zonas rurales. En este sentido, los programas educativos que incorporen la salud bucal dentro de los proyectos sobre adicciones representan una estrategia prometedora para abordar dicho problema de manera integral, en comparación con intervenciones aisladas.

## CONCLUSIONES

El consumo excesivo de alcohol tiene un impacto significativo en la salud bucal, que va desde alteraciones funcionales hasta enfermedades graves como el cáncer oral, lo que lo convierte en un problema prevenible, pero frecuentemente subestimado.

La buena noticia es que gran parte del daño puede evitarse. Moderar el consumo, mantener una adecuada higiene oral, acudir regularmente al dentista y promover la educación en este rubro son estrategias efectivas para proteger dientes y encías.

Asimismo, es importante reconocer que estos resultados no dependen únicamente de beber alcohol, sino de la interacción con otros factores como la dieta, la higiene bucal y el acceso a servicios de salud, lo que resalta la necesidad de un enfoque integral en su prevención.

Cuidar la boca es atender la salud general. ¡Disfruta con responsabilidad y protege tu sonrisa!

## CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

## REFERENCIAS

Benjet, Corina, Borges, Guilherme, Méndez, Enrique, *et al.* (2014). Adolescent alcohol use and alcohol use disorders in Mexico City, *Drug and Alcohol Dependence*, 136(1), 43-50, <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2013.12.006>  
Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones. (2024). *Hoja de datos: panorama de la demanda de atención por consumo nocivo de alcohol en México.*

Cuberos, Mara, Chatah, Elias M., Baquerizo, Hugo Z., *et al.* (2020). Dental management of patients with substance use disorder, *Clinical Dentistry Reviewed*, 4(1), 1-8, <https://doi.org/10.1007/S41894-020-00078-8>

Gandhi, Utsav H., Benjamin, Amit, Gajjar, Shreya, *et al.* (2024). Alcohol and periodontal disease: A narrative review, *Cureus*, 16(6), e62270, <https://doi.org/10.7759/cureus.62270>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2024). *Número de defunciones registradas. Estadísticas de defunciones registradas de enero a junio 2023*, [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/EDR/EDR2023\\_En-Jn.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/EDR/EDR2023_En-Jn.pdf)

Institute for Health Metrics and Evaluation. (2019). *GBD Compare*, <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>

Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial. (2019). *La boca seca: causas, síntomas, diagnóstico y tratamiento*, <https://www.nidcr.nih.gov/espanol/temas-de-salud/la-boca-seca>

Kruman, Inna I., Henderson, George I., Bergeson, Susan E. (2012). DNA damage and neurotoxicity of chronic alcohol abuse, *Experimental Biology and Medicine*, 237(7), 740-747, <https://doi.org/10.1258/ebm.2012.011421>

Lobato-Guerra, Lizette F., Rojina-Magaña, Christopher A., López-Santacruz, Hiram D., *et al.* (2022). Adolescencia y consumo de sustancias: abordaje odontológico, *Revista de Odontopediatría Latinoamericana*, 12(1), <https://doi.org/10.47990/alop.v12i1.507>

Nik Mohd Rosdy, N., Noor Aina Shuhada, Mohd Amin, Roslan, Nurnabila. (2023). Erosive potential and sugar content of popular beverages: A double whammy for dentition, *International Journal of Dentistry*, 9924186, <https://doi.org/10.1155/2023/9924186>

Okuyama, Kohei, Yanamoto, Souichi. (2024). Saliva in balancing oral and systemic health, oral cancer, and beyond: A narrative review, *Cancers*, 16(24), 4276, <https://doi.org/10.3390/cancers16244276>

Oral Health Foundation. (2023). *Cheers to oral health: The positive impact of gi-*

*ving up alcohol*, <https://www.dental-health.org/blog/cheers-to-oral-health>

Rajasekaran, John J., Krishnamurthy, Hari K., Bosco, Jophi, *et al.* (2024). Oral microbiome: A review of its impact on oral and systemic health, *Microorganisms*, 12(9), 1797, <https://doi.org/10.3390/microorganisms12091797>

Stornetta, Alessia, Guidolin, Valeria, Balbo, Silvia. (2018). Alcohol-derived acetaldehyde exposure in the oral cavity, *Cancers*, 10(1), 20, <https://doi.org/10.3390/cancers10010020>

Vilas-Rivero, Talía, Rodríguez-Álvarez, Leslie M., Betancourt-Valladares, Miriela. (2023). Alcoholism: Its effects on both oral and general health, *Revista Progaleno*, 6(1), 31-43.

World Health Organization. (2024). *Over 3 million annual deaths due to alcohol and drug use, majority among men*, <https://www.who.int/news/item/25-06-2024-over-3-million-annual-deaths-due-to-alcohol-and-drug-use-majority-among-men>

World Health Organization. (2024). Alcohol, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

Recibido: 03/10/2025  
Aceptado: 15/04/2026

Descarga aquí nuestra versión digital.



## El impacto del alcohol en tu salud bucal: lo que necesitas saber

### RESUMEN

El consumo excesivo de alcohol es un problema de salud pública que provoca millones de muertes cada año. Más allá de sus efectos en el organismo, también daña la salud bucodental, aumenta el riesgo de caries, enfermedad periodontal, desgaste, manchas, halitosis, traumatismos y, en casos graves, cáncer oral. Estos daños se relacionan con la reducción de saliva, el debilitamiento de la mucosa y la disminución de defensas inmunológicas. Afortunadamente, la prevención es posible mediante hábitos sencillos: higiene bucal adecuada, consumo moderado y visitas periódicas al dentista para la detección temprana de complicaciones.

Palabras clave: alcohol, salud bucodental, caries dental, enfermedad periodontal, prevención.

## The impact of alcohol on your oral health: what you need to know

### ABSTRACT

*Excessive alcohol consumption is a public health problem that causes millions of deaths each year. Beyond its effects on the body, it also damages oral health, increasing the risk of tooth decay, periodontal disease, dental wear, tooth staining, halitosis, oral trauma, and in severe cases, oral cancer. This damage is related to reduced saliva, weakened mucosa, and decreased immune defenses. Fortunately, prevention is possible through simple habits: proper oral hygiene, moderate alcohol consumption, and regular visits to the dentist for early detection of complications.*

Keywords: alcohol, oral health, dental caries, periodontal disease, prevention.