vinetur

El alcohol dispara el riesgo sanitario del Mundial bajo el calor

Médicos alertan de más deshidratación, agotamiento térmico y golpes de calor entre aficionados en sedes húmedas y masificadas

lunes 8 de junio de 2026



Beber alcohol mientras se ve fútbol en verano puede aumentar el riesgo de deshidratación, agotamiento por calor y otros problemas de salud, según varios especialistas citados por Associated Press en una información publicada el pasado 5 de junio. La advertencia llega a pocos días del arranque del Mundial que organizarán Estados Unidos, Canadá y México, un torneo que se jugará entre junio y julio, con

partidos en ciudades donde las altas temperaturas y la humedad pueden elevar la carga térmica sobre jugadores y aficionados.

La combinación preocupa a médicos e investigadores porque une tres factores frecuentes en grandes citas deportivas: consumo de alcohol, largas horas al aire libre y concentraciones masivas de personas. En ese escenario, el cuerpo pierde agua por el sudor y, al mismo tiempo, el alcohol favorece una mayor eliminación de líquidos por la orina. Esa suma puede acelerar la deshidratación y empeorar los efectos del calor.

La escena es habitual en bares, terrazas, zonas de aficionados y estadios. AP sitúa uno de esos ejemplos en Los Ángeles, en The Greyhound Bar & Grill, durante una mañana de sábado con la final de la Liga de Campeones en las pantallas. Antes de las 9.20, menos de media hora después del inicio del partido entre Paris Saint-Germain y Arsenal, los clientes ya habían comprado 1.300 dólares en bebidas alcohólicas. El dato sirve para ilustrar una costumbre muy extendida: asociar el consumo de cerveza, combinados o vino con la experiencia de ver deporte.

Los expertos consultados por AP recuerdan que esa práctica no es inocua cuando coincide con episodios de calor intenso. Nathan Morris, profesor ayudante especializado en termorregulación en la Universidad de Colorado Colorado Springs, explica que el alcohol puede alterar la percepción del malestar térmico. Según su análisis, una persona puede sentirse bien durante más tiempo y retrasar decisiones básicas para protegerse, como buscar sombra, entrar en un espacio con aire acondicionado o beber agua fría.

Ese efecto puede llevar a permanecer más tiempo bajo el sol o en lugares con mala ventilación. También puede reducir la atención sobre señales tempranas del cuerpo. Cuando eso ocurre en jornadas calurosas, el margen para reaccionar se acorta.

La literatura científica citada por AP apunta además a una relación entre verano y mayor consumo de alcohol. Un estudio realizado en México señala que el consumo alcanza sus niveles más altos durante esa estación y que las personas que viven en zonas más cálidas tienen más probabilidad de beber en exceso. A ello se suma lo que algunos investigadores llaman “efecto hedónico”: beber para aliviar la sensación de calor o incomodidad, aunque esa decisión termine empeorando la regulación térmica

del organismo.

Otra investigación mencionada por AP, realizada en Australia, observó que los participantes declaraban una media de cinco consumiciones en algo más de dos horas mientras veían partidos de fútbol australiano. En Nueva York, un estudio publicado en 2023 encontró que las temperaturas más altas se asociaban con un mayor número de visitas hospitalarias relacionadas con el alcohol. No se trata solo de una cuestión de hábitos sociales; también hay un vínculo medible entre calor, bebida y atención sanitaria.

Desde el punto de vista médico, el agotamiento por calor aparece cuando el cuerpo pierde demasiada agua y sales minerales por sudoración excesiva. Si el organismo deja de poder enfriarse por sí mismo, puede producirse un golpe de calor, una urgencia médica que causa confusión, pérdida de conciencia e incluso la muerte. La humedad agrava el problema porque dificulta la evaporación del sudor, que es uno de los mecanismos básicos para bajar la temperatura corporal.

Ese factor será relevante en varias sedes del Mundial. AP cita ciudades como Miami, Houston y Monterrey, donde el calor húmedo puede hacer más difícil la disipación del calor corporal tanto dentro como fuera de los recintos deportivos.

El alcohol actúa sobre el sistema nervioso central y puede provocar dolor de cabeza, vómitos, mareo y pérdida de coordinación y equilibrio. Si a esos efectos se añade la pérdida de líquidos propia de un día caluroso, los síntomas pueden aparecer antes o ser más intensos. El Instituto Nacional sobre Abuso del Alcohol y Alcoholismo de Estados Unidos recuerda además que la deshidratación puede hacer que una persona note antes los efectos del alcohol.

Lorenzo Leggio, médico e investigador vinculado a los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos, resume ese mecanismo con claridad: si una persona suda más por el calor y además bebe cantidades elevadas de alcohol, aumenta tanto la pérdida total de líquidos como la presión sobre el organismo. Según explica a AP, esa interacción tiene un efecto combinado que puede traducirse en sed intensa, dolor de cabeza o mareo.

La exposición solar añade otro elemento. Algunos estudios citados por AP indican que beber alcohol reduce la probabilidad de usar crema solar y también disminuye la cantidad de exposición al calor necesaria para sufrir quemaduras solares. Es decir, no solo aumenta el riesgo interno ligado a la hidratación y a la temperatura corporal; también empeora la protección frente al sol.

Fabiano Amorim, profesor asociado en la Universidad de Nuevo México, ha estudiado los efectos del alcohol en ambientes calurosos entre trabajadores de la construcción. Sus investigaciones muestran que si habían bebido la noche anterior presentaban al día siguiente peores marcadores fisiológicos: presión arterial más alta, aumento de la temperatura corporal y cutánea, mayor frecuencia cardiaca y menor producción de orina y sudor durante el trabajo.

Aunque un aficionado no realiza un esfuerzo físico comparable al de un obrero en plena jornada laboral, Amorim considera que las conclusiones son útiles para entender lo que puede ocurrir durante un torneo largo. Muchos seguidores enlazan partidos durante varios días seguidos, pasan horas caminando entre estadios o zonas para aficionados y permanecen en espacios abarrotados con poca circulación de aire. A su juicio, existe un efecto acumulativo cuando se encadenan jornadas con bebida y exposición al calor.

Los grupos más vulnerables son las personas mayores, quienes padecen trastornos por consumo de alcohol y quienes tienen enfermedades cardiacas u otros problemas crónicos. En estos casos, una situación que para otra persona podría quedarse en malestar pasajero puede derivar antes en una urgencia médica.

Los especialistas coinciden en que la forma más segura de reducir riesgos es no beber alcohol cuando hace mucho calor. Si aun así se consume, recomiendan hacerlo con moderación, comer antes, alternar cada bebida alcohólica con agua y optar por opciones con menor graduación. También aconsejan preparar la jornada antes del primer vaso: llevar gorra o sombrero, usar protector solar y tener a mano bebidas frías sin alcohol.

Otra recomendación básica es no acudir solo si se prevé pasar muchas horas bajo altas temperaturas. Morris insiste en la utilidad del llamado sistema compañero: ir con alguien capaz de reconocer síntomas tempranos y pedir ayuda si aparece mareo o

confusión.

Amorim subraya además el valor práctico de buscar sombra siempre que sea posible. Según los datos que cita AP, permanecer bajo sombra puede reducir entre 25% y 35% el estrés térmico sobre el cuerpo a lo largo del día y ofrecer superficies entre 11 y 25 grados centígrados más frescas que las expuestas directamente al sol. También aconseja aplicar agua sobre la piel para refrescarse e ingerir alimentos fríos como polos o granizados.

Leggio pide prestar atención a señales tempranas como visión borrosa, desorientación o sensación persistente de mareo. Si aparecen esos síntomas, recomienda pedir ayuda sin demora. Durante el Mundial habrá personal sanitario tanto en los estadios como en las Fan Festivals previstas por la organización.

La advertencia sanitaria llega en un momento clave para ciudades anfitrionas y negocios ligados al ocio. El Mundial movilizará a millones de personas entre desplazamientos, reuniones en bares y asistencia a partidos. Para hostelería y marcas supone un fuerte impulso comercial; para autoridades locales y servicios médicos implica reforzar mensajes sobre hidratación, sombra y consumo responsable.

En Los Ángeles, uno de los aficionados citados por AP explicaba que piensa acudir a varios partidos y zonas para seguidores durante el torneo. Su plan pasa por hidratarse desde la noche anterior, tomar electrolitos y beber menos si aprieta el calor. La recomendación coincide con lo que repiten los expertos: marcar un ritmo prudente será tan importante como seguir cada encuentro.

El torneo tendrá 104 partidos repartidos entre Estados Unidos, Canadá y México. Con ese calendario amplio y buena parte del campeonato fijado para semanas calurosas del verano norteamericano, médicos e investigadores piden no separar fiesta deportiva y prevención sanitaria cuando hay alcohol de por medio.