

EL ALCOHOLISMO

Manual “Luchemos contra el abuso de las Drogas”
Editado por: Drug Enforcement Administration (DEA)

De las diferentes drogas disponibles de manera legal o ilegal el alcohol sigue siendo la más común de las sustancias que alteran las funciones mentales. Adolescentes y adultos beben por una gran variedad de razones: culturales, religiosas, médicas o personales. El vino, en particular, tiene una larga historia de uso en diversas culturas y religiones. Actualmente es común que la gente recomiende “Tequila” con limón para el resfriado.

Por lo general, adolescentes y adultos se ven a sí mismo como bebedores sociales. El beber socialmente ha sido considerado como una manera moderada de beber en diversas ocasiones, como bodas, reuniones o celebraciones. Esta manera de beber, facilita al tomador entra al grupo o formas parte de la mayoría. Existen probablemente tantas razones para beber socialmente, como ocasiones sociales haya para hacerlo. Otras personas usan el alcohol para olvidar sus preocupaciones, para relajarse o escapar de la realidad de la vida. No se sabe si la bebida social o moderada es dañina para la salud, pero el problema es que el beber socialmente significa diferente cantidad para cada persona. Los factores del ambiente, los factores mentales y físicos de cada individuo, también determinan como habrá de reaccionar al alcohol o a otros tipos de droga. Todo figura dentro del proceso. Que tanto o en qué cantidad se tome o si se toma mientras se come o si se toma con un estómago vacío. Incluso una o dos bebidas pueden perjudicar los reflejos (tiempo de reacción) de un conductor. De las 50,000 muertes por accidente automovilístico que hay cada año, cerca de la mitad están relacionadas con el alcohol.

En una encuesta nacional, se encontró que casi una tercera parte de los estudiantes de preparatoria que consumen alcohol, están clasificados como bebedores con problemas, es decir, que bebieron con exceso por lo menos seis veces en el último año o tuvieron dificultades dos o más veces en el mismo año, como resultado de beber alcohol. Además de causar problemas escolares, comportamientos destructivos o delictivos y violencia, el alcohol es el principal factor en accidentes automovilísticos que involucran adolescentes. Los jóvenes son más propensos a perder el control después de haber tomado, especialmente en su conducta sexual o cuando manejan. Asimismo, estos años de juventud tienden a ser tiempos difíciles en la vida, son tiempos en que suceden tantas cosas, que pueden ser tan excitantes como atemorizantes. Cuando el alcohol es agregado a este estado de tensión, se dificulta el control de sentimientos y acciones.

Directa o indirectamente los padres juegan un papel muy importante en determinar los hábitos del uso del alcohol en sus hijos. Se estima que más del 75% de los hombres y el 60% de las mujeres beben alcohol. El alcohol es una droga adictiva que afecta aproximadamente 11 millones de alcohólicos en Estados Unidos. De este grupo, 3 millones son adolescentes. Se podría decir que nuestra cultura tiene una orientación hacia las drogas.

El alcoholismo es una enfermedad que se ha incrementado considerablemente en nuestro país en los últimos años y que se ha convertido en un alto porcentaje de homicidios, accidentes, muertes y pérdidas por más de 200 millones de pesos año con año.

El alcoholismo es una enfermedad que afecta a ambos sexos en edades comprendidas entre los 15 y los 60 años.

¿QUÉ ES EL ALCOHOLISMO?

El alcoholismo es una enfermedad caracterizada por la falta de control del bebedor para decidir si toma o no que tanto toma. La intoxicación o “borrachera” no necesariamente es señal de alcoholismo. En general se dice que la gente tiene problemas con el alcohol o que son alcohólicos, cuando sus relaciones familiares, de trabajo o sociales resultan afectadas negativamente por su manera de tomar. Las razones por las que esta gente abusa del alcohol o que tanto afecta su vida este abuso, son más importantes que la cantidad de tiempo que estas personas dedican a la bebida.

El beber en exceso, afecta a las relaciones del tomador con su esposa, sus hijos, sus padres, amigos, empleados y compañeros de trabajo. Aquellas personas que se encuentran estrechamente ligadas al alcohólico, son afectadas. Ellas sufren las penas, temores, culpas y demás problemas del alcohólico. Ellas se enferman también.

El alcoholismo es una enfermedad familiar. Violencia en la familia-abuso de los niños y esposa-, es generalmente un resultado del alcoholismo y es además la razón en más de un 50% de los casos de divorcio. Existen investigaciones que muestran que muchos de los alcohólicos vienen de hogares alcohólicos.

Se llama alcoholismo a la enfermedad crónico-degenerativa que se produce por el consumo excesivo de sustancias tóxicas contenidas en las bebidas embriagantes, lo cual genera en el individuo una profunda dependencia física y psicológica, que lo lleva a una necesidad compulsiva e irresistible de beber, afectando todos los planos de su vida y que lo pueden a llevar a la muerte.

¿QUÉ ES EL ALCOHOL?

Primero que nada, el alcohol es una droga. Al igual que la mayoría de los sedantes, actúa directamente en el sistema nervioso central. El alcohol es el principal ingrediente psicoactivo en la cerveza, vino y licor. Hay muchas clases de alcohol, pero el que contienen las bebidas alcohólicas es el alcohol etílico, un líquido incoloro, inflamable y con efectos intoxicantes.

Técnicamente, el alcohol etílico puede ser considerado como alimento, pues contiene calorías, sin embargo no tiene ningún valor nutricional.

EFFECTOS DEL ALCOHOL EN EL CUERPO

El alcohol no tiene que ser digerido. Cuando usted toma una bebida alcohólica, el alcohol entra en el torrente sanguíneo a través de las paredes del estómago y del intestino delgado. Después de consumirse, el alcohol eventualmente se puede encontrar en todos los tejidos,

órganos y secreciones del cuerpo. Los primeros efectos que tiene el alcohol en el cerebro, son en la parte donde controla el comportamiento aprendido y el dominio de sí mismo. La disminución en el autocontrol a menudo lleva a comportamientos agresivos y violentos.

Un nivel más alto de alcohol en la sangre entorpece el funcionamiento del cerebro al grado de que la memoria, la coordinación muscular, el equilibrio, el razonamiento y los sentidos se disminuyen considerablemente.

Al continuar el consumo se llegarán a afectar las regiones profundas del cerebro, lo que puede causar un coma o bien la muerte, ya que disminuyen las funciones cardíacas y respiratorias. Igualmente, una persona que es víctima de náusea como consecuencia de haber bebido en exceso y se desmaya, puede fácilmente morir asfixiada.

Una vez que el alcohol está en el cuerpo, nada puede hacerse acerca de sus efectos. Hay que esperar a que sea procesado por el hígado, a este le toma una hora y media eliminar el alcohol contenido en una bebida y este tiempo se incrementa en proporción a las cantidades ingeridas.

Con el tiempo, el consumo de alcohol en grandes cantidades llega a causar en el cuerpo, daños permanentes que pueden acortar el promedio de vida 10 o 12 años. El metabolismo de grandes cantidades de alcohol, representa para el hígado un exceso de carga de trabajo que termina por dañarlo de manera irreversible. Asimismo irrita las paredes del estómago, dando lugar a gastritis y úlceras, afecta también al páncreas y a otras glándulas que intervienen en el proceso digestivo.

Algunas veces, el abuso prolongado del alcohol puede dar como resultado problemas cardíacos o daños cerebrales.

Aunque el alcohol contiene un alto porcentaje de calorías, estas carecen de valor alimenticio por lo que es frecuente que su consumo en exceso lleve a desnutrición y anemia. Por lo general, otro resultado común del abuso de la bebida es un mal funcionamiento sexual.

Por último, independientemente de los efectos a largo plazo, siempre existe la posibilidad inmediata de heridas o muertes accidentales.

EFFECTOS DEL ALCOHOL DURANTE EL EMBARAZO

Estudios recientes muestran que la mujer que bebe en exceso durante el embarazo – más de tres onzas de alcohol al día, equivalente a dos bebidas preparadas-, corren mayor riesgo de dar a luz hijos con problemas físicos, mentales y de conducta. El que estos excesos sean ocasionales, pueden afectar el feto, pero la evidencia de esto todavía no es muy clara.

El beber durante el embarazo causa un riesgo innecesario para el feto. Cuando una mujer embarazada bebe, el alcohol atraviesa la placenta hacia el feto y puede tener efectos desastrosos y permanentes en su desarrollo.

En años recientes, se han hecho estudios a niños nacidos de madres que bebieron demasiado durante el embarazo. Un gran número de bebés nacieron con defectos congénitos que los investigadores nombraron “Síndrome alcohólico del feto”. Los defectos incluyen retraso mental, problemas del comportamiento, deformidades faciales y defectos del corazón, pulmones, huesos y órganos sexuales.

Información actualizada, indica que los bebés pueden desarrollar algunos de los síntomas del “Síndrome alcohólico del feto”, aunque la madre beba solamente de vez en cuando. Se recomienda que las mujeres embarazadas eviten beber alcohol por completo, ya que no ha sido posible establecer un nivel de consumo que sea seguro para que el feto no se dañe.

ABUSO DEL ALCOHOL ENTRE LOS JÓVENES

Muchas personas creen equivocadamente que los jóvenes se embriagan por rebeldía o para refugiarse en un mundo de fantasía. Aunque estos motivos quizá fomenten el abuso, una vez adquirido el hábito, la razón principal que lleva a la juventud a la bebida es la de ganar aceptación.

A pesar de los esfuerzos de difusión sobre los problemas que acarrea el uso y abuso de las drogas entre jóvenes, el alcohol sigue siendo la sustancia más utilizada por estos para intoxicarse, y es probablemente también, la que primeramente los llevara a tener problemas.

La popularidad del alcohol entre los jóvenes se atribuye a su aceptación social y a su disponibilidad. En muchos casos, las drogas se consideran como un tabú, mientras que el alcohol es aceptado. Muchos creen que beber es aceptado siempre y cuando no se usen drogas.

Es importante recordar que el alcohol es una de las drogas más antiguas. Su fácil disponibilidad es un problema que la policía enfrenta diariamente. Las tarjetas de identificación falsas se han convertido también en un importante problema. La mayoría de los jóvenes tienen acceso al alcohol en sus hogares o conocen a alguien que está dispuesto a conseguirles una botella. Además de causar problemas en el hogar y en la escuela, el alcohol es la causa principal en accidentes de tráfico que involucran a los jóvenes.

Los adolescentes bien educados que gocen del cariño y el apoyo de sus padres y tengan una buena comunicación, desarrollaran fuerza emocional y personalidad sana, necesarias para resistir las presiones de sus compañeros.

¿CUÁLES SON LOS FACTORES QUE PROPICIAN LA ENFERMEDAD?

Diversos son los factores que provocan o favorecen el alcoholismo; entre los cuales destacan los siguientes:

Factores psicológicos: las personas dependientes, con sentimientos de inferioridad e incapaces de enfrentarse a las angustias, a la frustración y que viven en un estado permanente de inseguridad tienden a desarrollar un impulso autodestructivo, refugiándose en el alcohol.

Pretenden que el alcohol disminuya la angustia y alivie la tensión, lo cual sucede temporalmente, pero al término de la intoxicación (borrachea) los síntomas reaparecen agravados por un sentimiento de culpa generado por el consumo de alcohol, iniciándose así, un círculo vicioso que desemboca en la dependencia o adicción.

Factores biológicos: algunas personas, por una predisposición genética o bien deficiencias de enzimas que ayudan a la desintoxicación del organismo, son proclives también a desarrollar dependencias respecto al alcohol.

Factores sociales: la angustia y la inseguridad social por la que atraviesan la gran mayoría de las personas tanto en el campo como la ciudad, es otro factor que facilita el alcoholismo. Este factor es reforzado por la publicidad de bebidas alcohólicas, la cual promueve hábitos de consumo que atentan contra la salud, asociando el consumo de estos productos con situaciones placenteras, de convivencia, de prestigio social y de éxito sexual.

Factores culturales: en nuestro país el consumo de alcohol ha sido a lo largo de nuestra historia un factor inherente a nuestra cultura, así, en los más diversos lugares del país, con las más diversas creencias, costumbres y tradiciones, el consumo del alcohol ha estado presente lo mismo que en festejos (santos, cumpleaños, bodas, bautizos, eventos deportivos, fiestas patrias, navidad, año nuevo, día de pago, “viernes social”, etc.), que en momentos de dolor o bien simplemente para demostrar a los amigos que se es “muy hombre” por el hecho de consumir grandes cantidades de alcohol.

En resumen la predisposición hacia el alcoholismo se ve propiciada por una serie de factores (psicológicos, físicos, sociales, culturales y hasta económicos) que afectan a vastos sectores de la población.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS CARACTERÍSTICOS DE ESTA ENFERMEDAD?

El alcoholismo es una enfermedad progresiva y se divide en 3 fases, cada una de las cuales presenta diferentes síntomas y que son los siguientes:

** Fase inicial:

En ella se observan los siguientes síntomas:

1. El sujeto se hace promesas a sí mismo y a los demás de controlarse, de nunca volver a propasarse y comienza a mentir con frecuencia.
2. Suele tomar uno o más tragos cuando asiste a una reunión o espectáculo en los que se sirven bebidas. Bebe con cualquier pretexto, antes de la comida, al terminar el trabajo, antes de eventos especiales, cuando se siente cansado, nervioso o deprimido y generalmente toma con rapidez.

** Fase precrónica o intermedia

Este periodo en promedio dura aproximadamente de 2 a 5 años a partir de la terminación de los síntomas iniciales.

En esta etapa, el bebedor olvida lo que hizo cuando se encontraba bajo los efectos del alcohol, bebe a escondidas y se preocupa por tener un abasto suficiente de alcohol.

En las últimas etapas de este periodo el sujeto empieza a beber a horas antes respetadas, en forma solitaria, al despertar, excediéndose durante el fin de semana y pasándose a veces en estado permanente de ebriedad. Un síntoma inequívoco de esta fase, es la irritabilidad acentuada durante los cortos periodos de abstinencia.

** Fase crónica o alcoholismo avanzado

En esta fase la ingestión del alcohol se hace en periodos más prolongados y con mayor intensidad de acuerdo con la economía y las condiciones físicas del individuo. El comportamiento de la persona deja de estar acorde con la realidad, se presentan las

llamadas lagunas mentales y alucinaciones. En el aspecto físico se presentan alteraciones de algunos órganos como son: el estómago, hígado, corazón, cerebro, etc. Se desciende irreversiblemente en la escala social y en el cumplimiento y la calidad del trabajo. Las relaciones familiares se deterioran gravemente y se crea una tensión que culmina con la desintegración familiar. Esta última fase desemboca en la muerte del enfermo, o bien provoca severos daños a la salud, aunque también puede lograrse la recuperación. Conviene recordar que si bien el alcoholismo es una enfermedad incurable, no por ellos deja de ser controlable.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR EL ALCOHOLISMO?

El alcoholismo como cualquier enfermedad se puede prevenir, por ello es recomendable lo siguiente:

1. Fomentar entre la población el razonamiento de que el alcohol no ayuda a resolver ningún problema, por el contrario es un tóxico con graves efectos que por un lado disminuye la capacidad física y el razonamiento y por otro es una droga que provoca depresión que además propicia la imprudencia y la irresponsabilidad.
2. Es necesario impulsar campañas de educación y orientación a toda la población sobre las formas de prevenir el alcoholismo, que es y qué hacer para la rehabilitación del enfermo.
3. Fomentar en los niños y jóvenes una actitud crítica respecto al uso y el abuso en el consumo de alcohol.
4. Es fundamental promover el incremento de instalaciones deportivas, artísticas y culturales que favorezcan la adecuada utilización del tiempo libre.
5. Es necesario profundizar más en materia legislativa sobre la forma de publicitar las bebidas embriagantes.

Al ingerir bebidas alcohólicas es convincente tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Procure no consumir alcohol con el estomago vacío.
2. No es el tipo de bebida lo que perjudica al organismo, sino su concentración tanto en la sangre como en los diversos órganos.
3. El alcohol afecta el sistema nervioso, por lo que manejar automóviles o maquinas en estado de ebriedad es peligroso para la persona que toma y para los demás.
4. Cada organismo tiene grados diferentes de tolerancia al alcohol, por lo que hay que evitar tomar en competencia con otras personas, además no debemos permitir que otros nos obliguen a tomar, bajo ningún pretexto o circunstancia.
5. No debemos olvidar que entre más rápido se bebe, más rápidamente se produce la intoxicación. Se considera que al ingerir una copa cada hora, se da tiempo suficiente para que el hígado elimine el alcohol y de esta forma evitar la intoxicación.
6. No es conveniente tomar para evadir problemas, el alcohol no los resuelve y si los agrava.
7. Es muy importante que respetemos tanto nuestra decisión como la de otros abstenerse de consumir alcohol.

8. Debemos evitar ingerir alcohol en presencia de menores y no hay que olvidar que el abuso en el consumo de alcohol es una de las principales causas de los problemas familiares a todos los niveles. Las fiestas, las reuniones, en general, la convivencia social, son ocasiones propicias para la alegría, la diversión y el entretenimiento, no lo use como un pretexto para beber.
9. No es recomendable beber cuando esta bajo tratamiento médico o se tienen síntomas de alguna enfermedad.
10. Si tiene problemas con su manera de beber, no lo dude, busque de inmediato ayuda especializada.

¿QUÉ HACER EN CASOS DE INTOXICACIÓN ALCOHÓLICA AGUDA?

Cuando aparecen alteraciones en la conducta de las personas, tales como: nerviosismo, ansiedad, inquietud, agresividad, celotipias, insomnio, alucinaciones, ataques; alternados con complicaciones físicas como: vómitos, diarrea, histeria (piel y ojos amarillos), sangrados, debilidad y dolor de extremidades, palpitaciones, etc., es necesario buscar ayuda médica especializada o bien, recurrir a algún grupo de Alcohólicos Anónimos (AA)

Se recomienda mantener hacia el enfermo una disposición de ayuda, apoyo y comprensión (recuerde: el alcoholismo es una enfermedad y el alcohólico debe ser tratado como un enfermo).

Debemos controlar desde un principio la manera de beber, evitándonos y evitando a los nuestros problemas y sufrimientos mayores.