El Alcohol y sus efectos

El alcohol es la droga más aceptada en nuestra sociedad y la más asimilada culturalmente, sin embargo, es el responsable de unas 15.000 muertes al año.

A pesar de la extensión de su consumo, los efectos del alcohol no son bien conocidos y persisten muchas falsas creencias sobre sus propiedades.

Numerosos estudios han demostrado cómo el alcohol influye negativamente en la salud de una persona no sólo en el organismo del bebedor sino que también provoca daños físicos y psicológicos a las personas que le rodean.

El comienzo en el alcoholismo puede llegar de dos formas: por los denominados bebedores sociales, que son aquellos que utilizan la bebida en reuniones de amigos, fiestas, etc. o bien el que se manifiesta por consumir grandes cantidades desde el principio.

Así, los distintos estadios por los que podría pasar una persona hasta ser alcohólico son: bebedores sociales, grandes bebedores con problemas y finalmente alcohólicos.

El paso por estas etapas se produce porque el alcohol crea dependencia física y psíquica y desarrolla tolerancia, es decir, se necesita beber cada vez más alcohol.

Existen dos tipos de bebidas alcohólicas: fermentadas y destiladas. Entre las fermentadas, se encuentran la cerveza y el vino (su grado alcohólico varía entre un 4 y un 15). Las bebidas destiladas son aquellas cuyo contenido alcohólico se ha incrementado mediante un proceso de separación del agua y pueden alcanzar graduaciones de 30 ó 40. El whisky, la ginebra, el vodka y el ron son bebidas destiladas.

Entendemos por grado alcohólico el porcentaje en volumen de alcohol de una bebida y como se ha dicho puede oscilar entre 1° en las *cervezas sin alcohol* (!) y 45° en el whikey y otros licores.

Cerveza sin alcohol	**1°**
Cerveza	**4°**
Vino de mesa	**12°**
Ron, ginebra, whisky, coñac	**40°**

La cantidad de gramos de alcohol puro que se ingieren depende del grado alcohólico y la cantidad de bebida que se consuma.

El alcohol que se ingiere pasa al estómago, después al duodeno, pasando a la sangre desde donde es distribuido a todo el organismo. Sólo un 2% del alcohol ingerido se elimina por el sudor y la orina; el resto debe ser eliminado por el hígado.

En relación a la alcoholemia o cantidad de alcohol que hay en la sangre podemos considerar que:

- La misma cantidad de alcohol bebida deprisa tiene más efecto en una mujer que en un hombre.
- Si se tiene comida en el estómago el alcohol pasa más despacio a la sangre, y de esta manera, se reduce en cierta medida su efecto.
- La misma cantidad de alcohol tiene más efecto en una persona con poco peso.

Los órganos que mayor daño sufren por el consumo abusivo de alcohol son el hígado y el cerebro.

Además de los efectos producidos sobre el organismo, el consumo de alcohol puede alterar la atención, la memoria, los sentimientos y el control social, por lo que pueden aparecer problemas físicos, sociales, laborales y familiares, como: Accidentes de tráfico, suicidios, malos tratos, absentismo laboral, etc.

Existen unos efectos falsamente atribuidos al alcohol que la sociedad ha mitificado, como son:

- El alcohol es un alimento, da fuerzas.
- Sirve para combatir el frío.
- Es un estimulante del apetito.
- Sirve para olvidar las penas.

El continuado uso de alcohol en grandes cantidades produce enfermedades como la cirrosis, cáncer de hígado, laringe, boca y esófago, así como afecciones cardiovasculares.

Asímismo afecta al sistema nervioso provocando una serie de alteraciones que pueden conducir a la demencia.

El problema es que estos efectos tardan en producirse mucho tiempo, por lo que las personas que ingieren alcohol consumen cada vez más.

Pero existen efectos negativos a corto plazo como trastornos de la visión, de los reflejos, del equilibrio, que pueden provocar accidentes de tráfico. También cuando se ha bebido mucho alcohol en un intervalo corto de tiempo corremos el riesgo de tener una intoxicación alcohólica que nos puede conducir a la muerte.

Por otro lado, los grandes bebedores presentan problemas derivados de una nutrición deficiente producidas por las deficiencias dietéticas que acompañan al alcoholismo.

Parece obvio que las personas que consumen grandes cantidades de alcohol corren un mayor riesgo de padecer efectos nocivos que los bebedores moderados. Sin embargo, estudios recientes demuestran que una predisposición de estados patológicos pueden estar presentes antes del nacimiento.

En cuanto a los problemas sociales relacionados con el consumo de alcohol podemos destacar el aislamiento social, el comportamiento agresivo en el hogar, la falta de responsabilidades en el seno de la familia, malos tratos a hijos, problemas sexuales, accidentes domésticos, accidentes en el trabajo, absentismo laboral, etc.

También podemos encontrar trastornos a corto plazo en el comportamiento de la persona consumidora, como sensación de euforia o agresividad.

La mayor complejidad de la vida moderna han incrementado los problemas sociales derivados del consumo de alcohol debido al aumento del parque móvil automovilístico y los altos niveles de concentración que requieren ciertos tipos de trabajo cada vez más sofisticados.