

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

DIRECCIÓN GENERAL DE SERVICIOS MÉDICOS

DIRECCIÓN DE ATENCIÓN MÉDICA

ARTÍCULO DE PROMOCIÓN PARA LA SALUD

ALCOHOLISMO

NOCIONES, CONSECUENCIAS Y AUTOEVALUACIÓN

2012

El alcohol es la droga de mayor consumo en el mundo y constituye el principal problema de adicción en nuestro país, ya que el individuo que abusa de su ingestión, desarrolla la dependencia.

El concepto de alcoholismo engloba tanto la conducta adictiva al alcohol como el conjunto de problemas o trastornos somáticos y psicológicos provocados por el uso / abuso y dependencia del alcohol

Se considera uno de los tóxicos que acompañan y a veces destruyen el entorno bio-psico-social del individuo y su propia vida, la adicción al alcohol es un problema socio-económico, de salud pública y salud física de primera magnitud, el cual no se debe soslayar.

El alcoholismo es una enfermedad crónica que padece toda persona que ha perdido toda la libertad de beber, perjudicándose así misma y al entorno social en que se desarrolla; la OMS la define como toxicomanía en base a: 1) Una inevitable compulsión por consumir alcohol y de consumirlo por cualquier medio, 2) Una tendencia a aumentar la cuantía del consumo (tolerancia), y 3) Una dependencia psíquica y orgánica (síndrome de abstinencia, cruda o resaca, etc.).

Su consumo se debe en parte a la actitud social y cultural de determinados ambientes, aunado a su bajo precio y una excesiva propaganda no controlada, que invita a su ingesta.

En un estudio realizado en la Ciudad de México se concluyó que el 46% de los hombres y el 19% de las mujeres podían clasificarse como bebedores moderados; en tanto que el 12% de los hombres mayores de 18 años fueron definidos como bebedores compulsivos; el 5.9% cumplió con el criterio de dependencia; aunque en los últimos años el alcoholismo femenino ha ido incrementándose. Un 10% de los alcohólicos ocultan su enfermedad o no tienen conciencia de ella. Tres de cada diez varones y una de cada diez mujeres internadas en hospitales de tercer nivel tienen problemas relacionados con el alcoholismo.

En 1992, los servicios de urgencias médicas atendieron bajo los efectos del alcohol a 35% de lesionados por golpes, a 18% por caídas y 15% por accidentes automovilísticos.

La química del alcohol le afecta a casi todo tipo de célula en el organismo, incluyendo aquellas del sistema nervioso central. En el cerebro, el alcohol interactúa con centros responsables del placer y de otras sensaciones deseables; después de una exposición prolongada al alcohol, el cerebro se adapta a los cambios que produce el alcohol y se vuelve dependiente de él.

Se entiende por abuso del alcohol toda forma de consumo (en modo, cantidad y frecuencia) que produce trastornos físicos, psicológicos o disfunción en las relaciones interpersonales en la esfera familiar, social o laboral.

El alcoholismo es causa atribuible al 30% de los accidentes, al 20% de los actos delictivos y al 85% de los casos de malos tratos infantiles.

DETECCIÓN DEL ALCOHOLISMO.

Se dispone de diversas pruebas de laboratorio que aun siendo inespecíficas sirven para establecer una alta sospecha o detectar un posible caso de alcoholismo.

Elevación de la gamaglutamil-transferasa (GGT), aumento del volumen regular medio (VGM), aumento de lipoproteínas de alta densidad (HDL).

La determinación del alcohol en sangre, aunque no es útil como indicador de dependencia, un valor de alcoholemia por encima de 80mg/dl pone de manifiesto un consumo excesivo, mientras que valores superiores a los 150mg/dl tienen valor diagnóstico.

HISTORIA FAMILIAR Y RASGOS DE PERSONALIDAD

El riesgo para el alcoholismo en los hijos de padres alcohólicos es de un 25%. En estudios, los hombres jóvenes con padres alcohólicos respondieron al alcohol de una manera diferente que las personas sin una historia familiar; presentaron menos signos de embriaguez. En otras palabras toleraron mejor la ingesta. Expertos sugieren que tales personas pueden heredar una falta de aquellas señales de advertencia que hacen que otras personas dejen de beber.

Es importante destacar, sin embargo, que, hereditario o no, las personas con alcoholismo todavía son moralmente responsables de sus propias acciones.

BIENVENIDO A LA ADOLESCENCIA

Las personas con antecedentes familiares de alcoholismo tienen mayor probabilidad de empezar a beber antes de la edad de 20 años y de volverse alcohólicas. Cualquier persona que empieza a beber en la adolescencia está en mayor riesgo.

Bebiendo temprano también aumenta el riesgo para el abuso de drogas e infecciones de transmisión sexual y VIH.

¿CUÁL ES LA GRAVEDAD DEL ALCOHOLISMO?

El alcoholismo puede matar en muchas maneras diferentes. En total, reduce la esperanza de vida por 10 a 12 años. Entre más temprano una persona empieza a beber grandes cantidades de alcohol, mayores serán sus perspectivas de desarrollar posteriormente grandes enfermedades.

Sobredosis.

El alcohol es una droga y las personas que abusan de él pueden fallecer. Esto es un peligro específico para los adolescentes que pretenden impresionar a los amigos demostrando una gran capacidad para la ingesta de las bebidas; preponderantemente en aquellos que ignoran los efectos y los riesgos a que están expuestos.

Accidentes y Violencia

El alcohol juega un papel importante en más de la mitad de los accidentes mortales por automotores; también aumenta el riesgo para sufrir lesiones accidentales. Un estudio de pacientes en una sala de urgencias de un hospital anglosajón informó que el 47% de las personas que fueron admitidas por lesiones resultaron positivas para la prueba de alcohol en sangre y de estas el 35% se encontraban intoxicadas. Esta adicción se encuentra como diagnóstico primario en todos los suicidas, y el alcohol se implica en el 67% de todos los homicidios.

Problemas Médicos

El alcoholismo puede dañar todos los aparatos y sistemas del organismo; de tal manera que es imposible describir estas enfermedades en un artículo no dedicado a ellas específicamente. Las siguientes son algunos de los trastornos más frecuentes causado por el consumo crónico del alcohol:

Cirrosis Hepática: El 10% de los alcohólicos desarrolla esta hepatopatía crónica irreversible.

Pancreatitis aguda

Hemorragia alta del tubo digestivo (Síndrome de Mallory-Weiss, Gastritis Erosiva, Úlcera Péptica)

Hepatitis Alcohólica

Cardiopatía

Trastornos Mentales y Neurológicos

Infecciones

Problemas sexuales

Interacciones de medicamentos

Embarazo y Desarrollo Infantil

DETECCIÓN OPORTUNA

Existen varias pruebas de detección para identificar el alcoholismo. Por lo general, consisten en cuestionarios que el paciente puede contestar o entrevistas llevadas a cabo por el médico. Dado que las personas a menudo niegan su problema o mienten al respecto, las pruebas están diseñadas con los problemas asociados con el beber. La prueba más rápida toma solo un minuto; 1: Intento de reducir la bebida; 2: Molestia por las críticas acerca de la bebida, 3: Sentimiento de culpa debido a la bebida y 4: Uso del alcohol como inhibidor de la mente para afrontar problemas cotidianos. En un estudio, el 75% de las personas que contestaron "SÍ" a dos o más de las preguntas se identificaron correctamente como alcohólicos.

Otras pruebas cortas son la prueba de detección para el alcoholismo de Michigan (MAST), la prueba autoadministrada de detección para el alcoholismo (SAAST). Los adolescentes pueden requerir diferentes tipos de pruebas o adecuar las anteriores a su problemática; con base a las actitudes socio-culturales de los estudiantes universitarios implementamos la siguiente:

AUTOEVALUACIÓN PARA LA DETECCIÓN PRECOZ DEL ALCOHOLISMO

Si contesta afirmativamente más de la mitad de las preguntas, requiere consejería médica.

Debes ser sincero y veraz contigo mismo y lograrás la solución a tu problema:

1. ¿TE GUSTA TOMAR UNA COPA DE VEZ EN CUÁNDO? SI___ NO___
2. ¿SUPONES QUE BEBES MÁS DE LO NORMAL? SI___ NO___
3. ¿DESPUÉS DE HABER ESTADO TOMANDO TE HAS DESPERTADO SIN RECORDAR LO SUCEDIDO?
4. ¿ALGUNA VEZ TUS PARIENTES AMIGOS CERCANOS O PAREJA SE HAN PREOCUPADO POR QUE TOMAS? SI___ NO___

5. ¿PUEDES DEJAR DE BEBER DESPUÉS DE HABER TOMADO DOS COPAS? SI___ NO___
6. ¿TIENES LA CAPACIDAD DE DEJAR DE BEBER EN ÉL MOMENTO MÁS CONVENIENTE, PARA NO EMBRIAGARTE? SI___ NO___
7. ¿HAS TENIDO PROBLEMAS ESCOLARES POR QUE BEBES? SI___ NO___
8. ¿HAS PENSADO QUE NECESITAS DEJAR DE TOMAR ALCOHOL COMPLETA Y DEFINITIVAMENTE? SI___ NO___
9. ¿ALGUNA OCASIÓN HAS ESTADO INVOLUCRADO EN ACTOS DE VIOLENCIA O PROBLEMAS ESCOLARES O LEGALES POR ABUSAR DE LA BEBIDA? SI___ NO___

En Alicante, España se aplicó una encuesta a 1013 estudiantes de educación media superior; se encontró que el 67.7% había consumido alcohol en alguna ocasión, y el 37.8% eran bebedores habituales. La edad media de inicio en el consumo fue de 12.2 años. La tasa de bebedores habituales se incrementa significativamente con la edad.

Las principales razones esgrimidas para iniciar el consumo son la curiosidad (42%) y la presión social (30%). El consumo de alcohol entre los estudiantes de la muestra fue la siguiente: Bebedores Habituales 38%, Bebedores Ocasionales 30%, Abstemios 32%.

El alcohol por lo tanto, y enfocado a la adolescencia, parece tener una función “socializadora” o afable que facilita la interacción con otras personas, y sobre todo supone una elevación de la autoestima y una fuente o vía de diversión.

En estos momentos los adolescentes y jóvenes tiene muy asociados la diversión y el ocio, especialmente de fin de semana, lo que puede conllevar al consumo de alcohol, sustancias psicoactivas, contagio de infección de transmisión sexual y VIH, embarazos no deseados y problemas sexuales.

Por ello es indispensable promover estrategias dirigidas a promover el uso saludable del tiempo libre.

DR. CIPRIANO BORGES CORDERO
asegfmed@yahoo.com.mx.