



## **RESUMEN ALCOHOLISMO**

### **INTRODUCCIÓN**

El alcohol es la sustancia tóxica más consumida por jóvenes españoles. Se consume sobre todo durante los fines de semana, fuera del entorno familiar, en locales y espacios públicos, para divertirse y buscando intencionadamente la embriaguez.

*“El alcohol es una droga muy usada socialmente porque está legalizada, pero no deja de ser una droga cuya definición es la misma que para las otras drogas: genera tolerancia, dependencia y síndrome de abstinencia. Además de modificar la conducta tanto fisiológica como psicológica”*

- Tolerancia: cada vez se necesita más alcohol para tener los mismos efectos
- Adicción: la urgente necesidad de ingerirlo para continuar viviendo
- Abstinencia: su eliminación genera síntomas de físicos y psíquicos de abstinencia.

La OMS habla de alcoholismo cuando se ingiere más de 50 gr diarios en la mujer (más o menos 4 vinos o un whisky y medio) y 70 gs en el hombre (más o menos 6 vinos o 2 whiskys o por ejemplo 6 cervezas).

El alcoholismo es por tanto una enfermedad crónica, progresiva y a menudo mortal.

Los gramos se traducen en unidades de bebida, teniendo en cuenta por ejemplo que una ub es una cerveza, o un vino, o un vermut, pero un whisky, un vodka o un combinado de los vuestros, ya son 2 ub.

Para que nos entendamos consumir más de 28 unidades de bebida, que son 28 cervezas, o vinos o 14 copas a la semana (y aquí entra el fin de semana evidentemente) o 17 vinos, cervezas, o 14 copas o combinados en la mujer os convierte en bebedores de alto riesgo.

### **ALGUNAS CIFRAS**

España es el cuarto país europeo en consumo absoluto de alcohol. En relación con la distribución geográfica interna, el consumo tiende a ser más alto en el norte (Galicia, Asturias, y País Vasco) y en Andalucía que en el resto de las comunidades autónomas, aunque estas diferencias tienden a reducirse.

Las razones de porqué se bebe tanto, podríamos encontrarlas en la fácil y barata adquisición del alcohol, con respecto a otras drogas, y la creencia de que ciertos tipos de bebida forman parte de la alimentación y de las costumbres sociales.

Esto puede verse por el bajo porcentaje de abstemios totales que se computan sólo un 20%, de los cuáles serían un 5-15% de hombres y un 15-38% de mujeres.

Las mayores tasas de bebedores corresponden a varones entre 18 y 35 años de edad. Sin embargo y en los últimos años el inicio en el consumo de alcohol parece irse realizando en edades cada vez más tempranas..

Veamos algunas cifras obtenidas del último y controvertido congreso de jóvenes noche y alcohol celebrado en Madrid en febrero de este año. Estas son las alarmantes cifras obtenidas tras los estudios:

#### Edad de inicio

Según la Encuesta a los adolescentes y jóvenes entre 14 y 18 años éstos, empiezan a beber a los 13,6 años.

#### El consumo se concentra en fines de semana

El 76% de los jóvenes entre 14 y 18 años consume alcohol. El 43% lo hace exclusivamente durante el fin de semana, mientras que un 15% bebe todos los días.

#### Se busca la embriaguez

Alrededor de un 40% de los jóvenes entre 14 y 18 años se ha emborrizado alguna vez, y el 20% lo ha hecho este último mes.

#### La principal causa de muerte entre los jóvenes es los accidentes de tráfico causados por el alcohol

El mayor riesgo: la conducción de motos y vehículos.

La mitad de accidentes mortales de tráfico se relacionan con el alcohol

Alrededor de un 30% de los jóvenes de 18 años ha conducido bajo los efectos del alcohol o ha sido pasajero de vehículos conducidos por alguien bajo los efectos del alcohol.

En el 32% de los fallecidos se detecta alcohol en sangre más de 1 gr. cuando lo permitido es de 0,50 ( que equivale a 2 cervezas en el hombre o dos vinos y medio o 2 whiskys) en la mujer medio grado menos.

- Hay que tener en cuenta que con 1 gr de alcohol ya hay síntomas claros de intoxicación, la vigilancia atención u percepción y coordinación están afectadas. La conducción está prohibida.

#### Los accidentes de tráfico no son el único problema

- El 28,5% de los escolares reconoce haber sufrido algún problema **causado** por el consumo de alcohol:

- 14,5% problemas de salud
- 11% riñas y discusiones
- 9% conflictos o discusiones graves con padres y hermanos
- 6% peleas y agresiones físicas

El alcohol es responsable de muchos casos de violencia callejera, fracaso escolar, embarazos no deseados, conductas problemáticas y graves problemas de salud.

### QUÉ ES LO QUE EL ALCOHOL PROPORCIONA A LOS JÓVENES ¿POR QUÉ BEBEN?

Hay que centrarse en el período de **la adolescencia** para explicar por qué se bebe mucho en ese periodo de la vida. «Es un tiempo de mucho tumulto, los sentimientos influyen en la percepción del mundo. Los adolescentes son curiosos y quieren experimentar. Se sienten abrumados por los cambios de humor y los hormonales y el alcohol les ayuda a cambiar su estado de ánimo». Es un tiempo de cambio que merecería una charla aparte, porque es un verdadero parto en el que nace un hombre o una mujer y como en todo parto conlleva sufrimiento. **Ese sufrimiento** se palia a veces con el alcohol que es una droga que modifica el estado de ánimo, su consumo está relacionado con las respuestas psicológicas positivas que produce... hace que uno se sienta momentáneamente mejor, consigue que desaparezcan las dificultades diarias o parezcan más pequeñas y superables, surge más fácilmente el sentido del humor... **el bebedor se encuentra menos ansioso ,más espontáneo y locuaz, menos preocupado del impacto de sus conductas ante los demás y conlleva un exceso de confianza en sus habilidades...** Todo esto hace que sea una grave tentación para los jóvenes que desean superar sus problemas de relación personal, su timidez o inhibición... **Según Rojas Marcos**, el alcohol es una salida para muchas **depresiones solapadas, para muchas deficiencias en autoestima, fobias sociales, etc opinión en la que estoy de acuerdo al 100%**. Sin embargo es un hecho que acaba produciendo a largo plazo una mayor depresión. Las **motivaciones habituales para consumir**, son porque sienta bien y se divierten, para descansar y olvidar el estrés del estudio, para escapar del fracaso escolar en algunos casos, de una familia que no se involucra con el adolescente, que pasa de el o que le presiona en exceso, en fin para escapar, para estar más a gusto, para ser parte del grupo, o lo que es lo mismo, para olvidar o pasarlo mejor.

### QUE ES LO QUE REALMENTE PRODUCE

Pero veamos los efectos que produce a nivel físico y psíquico **la intoxicación alcohólica aguda:** para que nos entendamos la borrachera...

- **Síntomas neurológicos:** marcha inestable ,disminuye el campo visual

incoordinación de movimientos, vértigos, temblor, deficiente cálculo de la distancia, lenguaje farfullante, disminuyen los reflejos, disminución del nivel de conciencia. Posibilidad de coma. El coma se produce a partir de 3grs mas o menos en sangre, dependiendo de la

persona, y puede oscilar entre 12 cervezas o copas por ejemplo. Aunque con mucho menos consumo también pueden darse si existen otras circunstancias.

- Sintomas psicológicos: pensamiento más lento de lo habitual, euforia o depresión, deterioro de la memoria reciente, inestabilidad emocional, risas o llantos, irritabilidad y agresividad, verborrea. Hay sentimiento de que se controla. De invulnerabilidad. Por supuesto lapsus de memoria en casos de abuso fuerte. Falta de atención.

La resaca, suele aparecer entre las ocho y las doce horas siguientes a la ingestión excesiva de alcohol durante corto tiempo, y se caracteriza por síntomas como dolor de cabeza, fatiga, sequedad de boca, acidez de estómago, náuseas y vómitos... Este malestar no es más que la reacción del organismo ante la agresión de la que ha sido objeto. La resaca puede influir en lunes en el rendimiento en el estudio, evidentemente, como muchos ya sabrán sobradamente.

Es importante que distingamos las diferentes etapas, los criterios de abuso, adicción, tolerancia y dependencia física:

¿Cuándo hay abuso?

#### ABUSO DEL ALCOHOL

- Uso superior a la norma aceptada.
- Frecuentes borracheras, a veces los fines de semana.
- Consumo en circunstancias no habituales.
- Episodios de violencia.
- Falta de rendimiento en el estudio o el trabajo, empobrecimiento de la vida social,
- Problemas en la conducción. No hay adicción.

Las consecuencias del abuso son físicas y psicológicas. El alcohol tarda en eliminarse y se acumulan y mantienen en tejidos grasos, hígado, etc... y cuando se eliminan se vuelve a ingerir el fin de semana. Van a emborracharse y los cambios que produce los acabamos de nombrar.

#### CUANDO SE PASA DEL ABUSO AL ALCOHOLISMO

Bien, es importante que sepamos cuando y como se produce el paso del abuso a la adicción, a la dependencia. El peligro del alcohol es que dicho paso es más lento y progresivo que el resto de las drogas. Una persona que abusa de él, los fines de semana por ejemplo, puede pasar a consumirlo fuera de ese horario limitado, las dosis empiezan a ser mayores para poder conseguir los mismos efectos y dada la tendencia actual a mezclar el alcohol con bebidas carbónicas que aceleran su asimilación, y el hecho de que se consuma también con otras drogas, hace que la transición hacia el alcoholismo se acorte en el tiempo....

### **Veamos cuáles son las manifestaciones clínicas del alcoholismo:**

**ADICCION:** Preocupación por la adquisición del alcohol. Uso compulsivo a pesar de las consecuencias adversas, y patrón repetido de uso y recaídas.

**TOLERANCIA:** Necesidad de aumentar la dosis para alcanzar el mismo efecto. Pérdida del efecto a una dosis concreta.

**DEPENDENCIA FÍSICA:** Cuadro de signos y síntomas al cesar el consumo: síndrome de abstinencia. El consumo del alcohol provoca la desaparición del síndrome de abstinencia.

### **Las enfermedades físicas las conocemos todos:**

- Patología hepática: Enfermedades del hígado, páncreas o tracto gastrointestinal( hepatitis alcohólica, cirrosis, pancreatitis, gastritis, úlceras gastro-duodenal)
- Patología cardiovascular: Hipertensión, insuficiencia cardíaca y arritmias. Riesgo de infarto.
- Enfermedades de la sangre, anemias, descenso de los glóbulos rojos o blancos con el consiguiente riesgo de infección.
- Trastornos de nutrición: Al disminuir el apetito por la ingestión de alcohol, carencia de vitamina A, C y B...con las consiguientes alteraciones debido a la falta de éstas.
- Disfunciones sexuales: Impotencia en el hombre, pérdida de deseo y reducción de la fertilidad.
- Trastornos musculares, con debilidad, atrofia de los grupos musculares.
- Patología del sistema nerviosa. Es el principal afectado junto con el hígado en los alcohólicos. Daño cerebral que se refleja en las encefalopatías alcohólicas que pueden causar la muerte...

### **Alteraciones de personalidad a largo plazo:**

Los daños psicológicos tienen que ver con la depresión y por lo tanto el suicidio. El abuso del alcohol está relacionado con el 25- 50% de éstos.

El alcohol es una droga depresora del sistema nervioso central que disminuye los reflejos y adormece la actividad de las neuronas cerebrales. Por eso se combina con cafeína, que neutraliza el efecto depresor.

Es un potente desinhibidor, impide el funcionamiento de determinadas zonas cerebrales encargadas del control, por eso estimula las emociones y se manifiestan algunas que estaban ocultas como celos, remordimientos, agresividad, irritabilidad, comportamiento irresponsable e impredecible, violencia, comportamiento grandioso y provocador, etc.

### **Cuando el consumo puede empezar a ser peligroso?**

Un consumo es peligroso :

- cuando hay frecuentes borracheras,
- cuando se sale para beber, el famoso juego del duro por ejemplo, y otros juegos como el de la oca en el que el perdedor debe beber ingentes cantidades, que pueden llegar a provocar coma etílico en cuanto llega a más de 3 mg. en sangre.
- Cuando no se puede salir y divertirse sin beber.
- Cuando se empieza a beber alrededor de los 14 años, y se comprueba que muchos de estos bebedores precoces comienzan enseguida a policonsumir, **canutos, es decir porros hachís, pastillas, etc...**

### **PORQUE ES MAS PELIGROSO EN LOS JÓVENES?**

La adolescencia es el período en el que se aprende a vivir y desarrollan las estrategias que ayudan al individuo a entenderse con sus semejantes, y en el que se deciden los intereses y las vocaciones.

«Si el cerebro está intoxicado (de alcohol) durante este período y la memoria no nos sirve para aprender de las experiencias pasadas, a la larga estamos creando hombres y mujeres adultos que no aprendieron a vivir y por lo tanto no van a poder ser creativos, ni productivos ni eficaces». También aventuró que cuanto antes se empiece a beber «más importante será el impacto del alcohol en la vida madura

Los efectos del alcohol dependen de diversos factores:

- La edad: beber alcohol mientras el organismo todavía se encuentre madurando, es especialmente nocivo.
- El peso: afecta de modo más severo a las personas con menor peso corporal.
- El sexo: por factores fisiológicos, la tolerancia femenina es, en general, menor que la masculina.
- La cantidad y rapidez de la ingesta: a más alcohol en menos tiempo, mayor intoxicación.
- La ingestión simultánea de comida: el estómago lleno, sobre todo de alimentos grasos, dificulta la intoxicación.
- La combinación con bebidas carbónicas (refrescos): que aceleran la intoxicación. Se mezcla con bebidas gaseosas porque se sube antes, alcanzan antes el puntín que algunos adolescentes necesitan para sentirse integrados en el ambiente. Calimochos, coca cola con vino, vino con fanta, golpes, se ha pasado de los vinos de antes, a mezclarlos con bebidas gaseosas que aumentan la rapidez de asimilación

Es muy peligroso que los jóvenes **consuman el fin de semana**, porque lo hacen de una forma completamente abusiva. Son más de 100 días al año y aparte las vacaciones, y se toman grandes cantidades y mezclan varias sustancias en cortos períodos de tiempo, con el riesgo que eso conlleva. Se puede llegar fácilmente a la tasa límite de semana.

## TRATAMIENTO DE LARGO PLAZO PARA EL ALCOHOL

Todo lo que se haga por retrasar la edad de inicio en la bebida será positivo, tanto vender el alcohol más caro como prohibir su consumo en la calle o elevar la edad mínima".

- Las dos metas básicas del tratamiento de largo plazo son el control estricto del beber a través de la abstinencia y el reemplazo total de los modelos adictivos con comportamientos satisfactorios para pasar el tiempo que puedan llenar el vacío que se crea cuando se ha dejado de beber. En este momento, la abstinencia es la única ruta segura.
- Se aconseja un tratamiento psicoterapéutico y cognitivo dirigido a reforzar su personalidad, aumentar la autoestima y la seguridad y darle la posibilidad de enfrentarse sin temor a los demás y a su entorno, reforzando también sus habilidades sociales...

**Ofrecer alternativas de ocio:** Fomentar el deporte, la relación con la familia, el cine, las actividades al aire libre, viajes, el contacto con la naturaleza y enseñarles a beber con moderación y aquellas bebidas que contengan menos graduación alcohólica, siempre como acompañamiento de la comida y desde luego comenzar lo más tarde posible «El noviazgo entre los jóvenes es un factor preventivo de consumo de alcohol».

Sin embargo y a mi juicio es fundamental ante todo el papel de la familia que debe saber donde y con quien están sus hijos, ofrecer unas adecuadas pautas de control, saber imponer horas de llegada y de salida pero sobretodo tratar de hablar con el adolescente y detectar si existe algún problema por el que esté bebiendo de forma abusiva, lo que según mi experiencia sucede en un altísimo porcentaje de los casos. Los padres tienen que ser "padres" y ejercer la disciplina y la autoridad adecuada convenciéndose de que el alcohol es una droga, y sin llegar a dramatizar la primera borrachera del hijo, para lo que por otra parte siempre es conveniente volver la vista atrás y recordar la nuestra...