

Cómo prevenir el alcoholismo en jóvenes

Alcohol que mata

En la entidad, los accidentes de tránsito ocupan el primer lugar en decesos en jóvenes de entre 15 y 30 años. En el 70% de los casos está involucrado el consumo de alcohol

El alcoholismo es una enfermedad progresiva, crónica y degenerativa; es un desorden de la conducta que se caracteriza por la ingestión excesiva de bebidas alcohólicas y por daños físicos en todos los sistemas del organismo, complicando en mayor medida el sistema cardiovascular, el nervioso y el hígado.

En México hay poco más de 32 millones de bebedores, que representan el 46% de la población de hombres y mujeres de entre 12 y 65 años de edad; más de

800 mil son menores y algunos de ellos empezaron a tomar incluso antes de los 10 años. Según datos de los Centros de Integración Juvenil, A.C., la principal droga de inicio que consume un joven es el alcohol, en un 34.5%, seguida por el tabaco, la marihuana, los solventes y la cocaína.

Actualmente, los niños y adolescentes se constituyen en el sector de la población más vulnerable para iniciar el consumo de alcohol, debido a que su proceso biológico de transición de niño-adulto aún no está

concluido, pues su desarrollo cerebral finaliza alrededor de los 25 años; mientras tanto, se encuentran en un período de inestabilidad emocional, psicológica y fisiológica.

En esta etapa, son innumerables las razones por las que un adolescente consume alcohol; sin embargo, las más comunes se deben a la presión de los amigos, por curiosidad, por la suposición de que beber les puede ayudar a olvidar sus problemas o a calmar su angustia, ansiedad o dolor.

Este problema se ve doblemente afectado cuando los adolescentes no tienen la protección de sus padres y cuando desertan de la escuela, situaciones provocadas por problemas económicos, carencia de habilidades académicas y de apoyo familiar, baja autoestima, o por convivir con amigos o familiares que ingieren alcohol.

Esta enfermedad es considerada como la principal causa de muerte entre la población joven en el mundo, con 2.3 millones de personas fallecidas por accidentes de tránsito al año, y de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el costo económico y social fluctúa entre los 210 mil millones y 665 mil millones de dólares anuales.

Tres días para morir

Cada año mueren 17 mil mexicanos en accidentes de tránsito. En el 70% de estos fallecimientos están involucradas las bebidas alcohólicas. Asimismo, en los últimos años se ha incrementado en un 10% el consumo de alcohol en el país, lo que ha originado un incremento en las muertes por accidentes de tránsito. El 54% de éstas ocurren entre jueves, viernes y sábado, y se relacionan con el consumo de alcohol.

En el Estado de México, los accidentes de tránsito ocupan la tercera causa de muerte y el primer lugar en decesos en jóvenes entre 15 y 30 años de edad. En el 70% de los casos está involucrado el consumo de alcohol.

Cada año ingresan aproximadamente 144 personas al área de Urgencias del Centro Médico ISSEMYM, con padecimientos relacionados con el alcohol. Y por lo menos una vez al mes ingresa un paciente con traumas graves a Terapia Intensiva, como consecuencia de ingesta de alcohol o a eventos secundarios relacionados con esta enfermedad.

Del total anual de enfermos que ingresa a la Coordinación de Urgencias y Terapia Intensiva del Centro Médico ISSEMYM, se registra una mortalidad de 72 pacientes

aproximadamente, de los cuales 10% está relacionado con el alcoholismo, además de aquellos casos en que fallecen antes de obtener una atención hospitalaria.

Asimismo, el 80% de los casos que en 2007 ingresaron a la Coordinación de Urgencias y Terapia Intensiva por situaciones violentas (tanto agresores como agredidos), se relacionaron con el consumo de alcohol.

Por otra parte, tomando en cuenta que durante la tercera, cuarta y quinta década de vida, las personas se encuentran en plena edad productiva, en muchos casos los pacientes que están en este rango sobreviven, pero quedan parapléjicos, sobre todo aquellos que tienen traumatismo craneoencefálico, con lesiones de columna que les impide volver a caminar; problemas de coordinación motriz, entre otras.

De hecho, más de la mitad de los pacientes que ingresan a terapia intensiva por algún problema relacionado con el alcohol, salen con graves secuelas físicas.

Hasta febrero de 2008, la Coordinación de Urgencias y Terapia Intensiva registró el ingreso de 18 pacientes con padecimientos relacionados con el alcohol, con edades de entre 18 a 67 años. De éstos, dos ingresaron a Terapia Intensiva, uno con problemas de médula espinal.

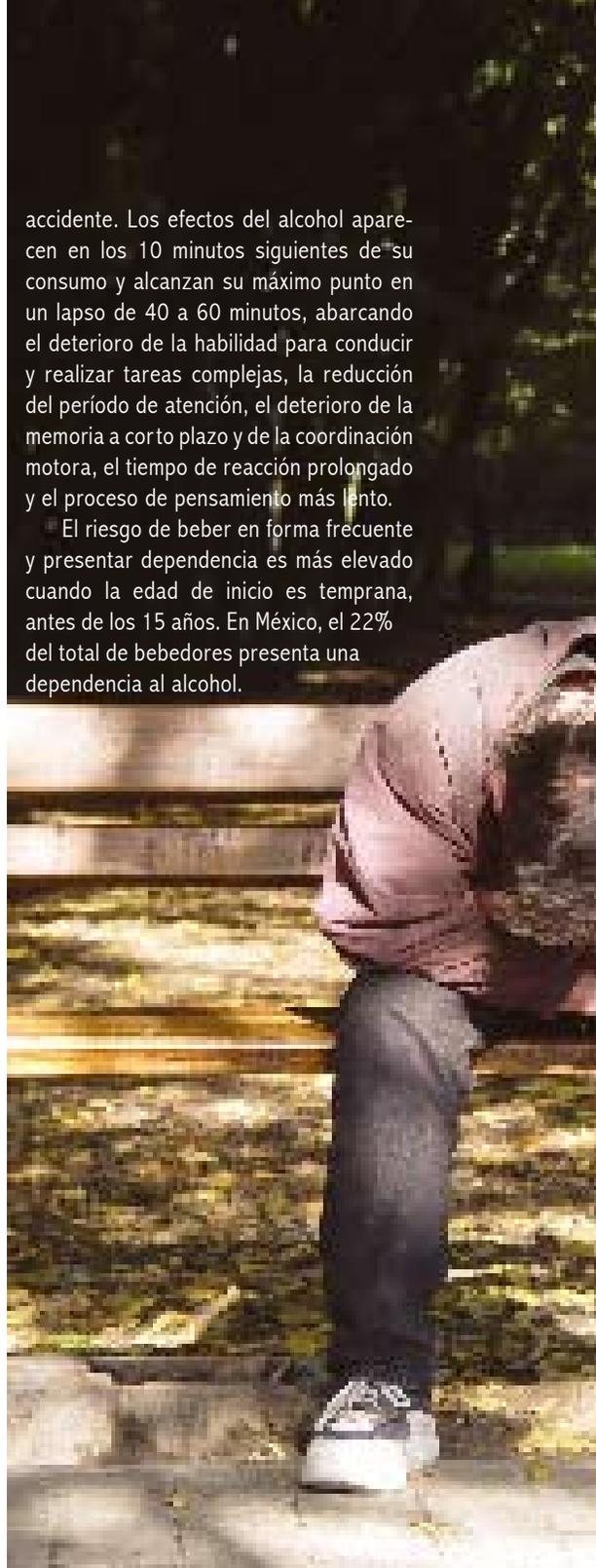
Se trata de un individuo de 36 años, quien cayó a una cisterna por estar alcoholizado; tiene una lesión medular por fractura en la columna dorsal, entró a quirófano únicamente para estabilizarle la columna, pues su lesión lo dejó parapléjico.

Adicción fatal

El solo hecho de ingerir alcohol, aumenta más de 10 veces el riesgo de tener alguna lesión grave o morir a consecuencia de un

accidente. Los efectos del alcohol aparecen en los 10 minutos siguientes de su consumo y alcanzan su máximo punto en un lapso de 40 a 60 minutos, abarcando el deterioro de la habilidad para conducir y realizar tareas complejas, la reducción del período de atención, el deterioro de la memoria a corto plazo y de la coordinación motora, el tiempo de reacción prolongado y el proceso de pensamiento más lento.

El riesgo de beber en forma frecuente y presentar dependencia es más elevado cuando la edad de inicio es temprana, antes de los 15 años. En México, el 22% del total de bebedores presenta una dependencia al alcohol.



El consumo exagerado del alcohol ocasiona en el bebedor problemas físicos, emocionales, laborales, familiares, económicos y sociales. El impacto social de este problema se manifiesta en el 68% de los divorcios, como consecuencia de la triada: alcoholismo-maltrato físico-infidelidad, así como en el 42% de los homicidios y en 59.6% de suicidas, en edades promedio de 15 a 25 años.

Igualmente, el alcoholismo es un factor desencadenante del incremento de la aparición de una conducta violenta, debido a que su efecto farmacológico directo libera las inhibiciones y distorsiona la capacidad de análisis. También incrementa los riesgos de caídas, ahogamientos, suicidios y homicidios.

Cada año mueren 17 mil mexicanos en accidentes de tránsito. En el 70% de estos fallecimientos está involucrado el consumo de bebidas alcohólicas

Asimismo, aumenta los índices de criminalidad, el riesgo de embarazo no planeado o no deseado, disminución del comportamiento sexual seguro y crece el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual, cánceres de cabeza, cuello, estómago y de seno.

Propicia la aparición de cirrosis hepática, enfermedad del hígado que puede llevar a la muerte luego de una dolorosa agonía; conlleva al ausentismo laboral ocasionando la pérdida del empleo.

En las familias se presentan manifestaciones de tensión como el descuido de los hijos, preocupaciones o dudas de cómo enfrentar el problema, pleitos y agresiones de todos los integrantes, cambios en los sentimientos hacia el bebedor, problemas económicos y con mayor frecuencia se originan problemas de salud.

Sin embargo, una persona que es adicta al alcohol, no percibe la pérdida de control en cuanto a su consumo, tampoco se da cuenta del deterioro de su salud y de la relación con su familia, sus amigos y compañeros de escuela o trabajo. Por esta razón, es importante que todos los integrantes de la familia se reúnan para enfrentar este problema, con el fin de buscar una orientación y una mejor estrategia para disminuir la tensión que ocasiona esta adicción.

Comunicación familiar

Pese a que el consumo del alcohol se liga al concepto de celebración y su uso

entre la población adulta es aceptado, los padres deben hablar con sus hijos de los efectos que provoca esta sustancia; indicarles los riesgos de exceder el uso del alcohol, así como los daños a corto y largo plazo.

Invite a sus hijos a mantenerse abstemios o, en su defecto, a que su consumo sea moderado, toda vez que la presión de los amigos, la excesiva publicidad y la permisividad social hacia el alcohol hacen a los jóvenes más vulnerables.

Para darse cuenta si su hijo padece de esta enfermedad, tome en cuenta los cambios en su conducta, sus amistades, y cualquier altibajo en su rendimiento escolar, que son muy significativos cuando existe consumo de alguna sustancia.

No olvide que la comunicación en familia es el ingrediente esencial para proteger a sus hijos de las adicciones, ya que fortalece los valores y las relaciones familiares. Esto los preparará para saber tomar sus propias decisiones de manera asertiva y los protegerá de situaciones de alto riesgo como el alcoholismo.

Es fundamental que como padres trabajen de forma constante y comprometida con tres habilidades básicas: escuchar, observar y hablar, mediante las siguientes recomendaciones:

Saber manejar el tono de la voz.

Tonalidades críticas o burlonas, o que dan la impresión de estar imponiendo órdenes y gritando, bloquean la comuni-

cación. Por ello, un tono de voz afectuoso y amistoso forma parte del éxito en la comunicación.

No ofrecer consejos cada vez que nuestros hijos nos hablan. Es mejor escucharlos con atención para tratar de entender sus sentimientos y confirmar con ellos lo que han querido expresar.

No convertir la conversación en un regaño. Usar palabras precisas, frases cortas y comentar sólo lo esencial. Así se evitan los “sermones” que sólo provocan reacciones agresivas.

Evitar el uso de palabras o frases que sirven para reprochar. Esto los lleva a reaccionar con coraje o a la defensiva.

Evitar el uso de palabras hirientes o despectivas. Lo peor que podemos hacer para romper el diálogo con nuestros hijos es llamarlos “flojo” o “egoísta”.

Hay que criticar el tipo de comportamiento, no a nuestro hijo. Entendamos que cuando felicitamos a nuestros hijos en lugar de criticarlos, ellos rápidamente aprenden a sentirse bien y muy seguros de sí mismos.

Tú también puedes ser el usuario o el afectado por tu forma de beber o consumir otras sustancias. Si decides enfrentar este problema, solicita ayuda.

Línea telefónica gratuita: 01 800 911 2000. Correo electrónico: imcontra_adicciones@salud.gob.mx. Denuncia anónima: 089, emergencias: 066.

Fuentes:

Instituto de Seguridad Social del Estado de México y Municipios.
Instituto Mexiquense contra las Adicciones del Estado de México.
Observatorio de Alcohol, Tabaco y Otras Drogas, de la Secretaría de Salud.

Drogas: las 100 preguntas más frecuentes, Kena Moreno, México, DF., 2003.

<http://www.cambiando.net>

Mitos y realidades del alcoholismo



MITO: “Borracho conduzco mejor.”

REALIDAD: El alcohol modifica la conducta de las personas, disminuye los reflejos, provoca una falsa sensación de seguridad y un comportamiento de mayor riesgo.

MITO: “A mí no me va a pasar nada.”

REALIDAD: El consumo del alcohol incrementa hasta 10 veces la posibilidad de sufrir heridas graves o morir en un accidente de tránsito, sin que existan diferencias de sexo, edad o peso.

MITO: “Me eché unas chelas, pero ando bien”.

REALIDAD: Beber una cerveza de 333 ml. provoca una disminución en los reflejos y una falsa percepción de las distancias. El riesgo de sufrir un accidente se multiplica por 1.5.

Consumir una cerveza y media hace que la velocidad se perciba menor que la real, provoca una atención dividida y euforia. El riesgo de sufrir un accidente se multiplica por dos.

Tomar dos cervezas o más, incrementa el tiempo de reacción y somnolencia. El riesgo de sufrir un accidente se multiplica por tres.