

El abuso del alcohol

Introducción

Consumir una cantidad moderada de alcohol no le causará ningún daño físico o psicológico. Sin embargo, si beber en círculos sociales acaba por convertirse en un consumo excesivo, esto puede producir graves problemas de salud.

En el RU, se calcula que 1 de cada 13 personas es alcohólica, y que varios millones consumen alcohol hasta el punto de poner en peligro su salud.

Beber en exceso se relaciona con el suicidio, asesinato, los accidentes mortales y muchas enfermedades mortales. El alcohol puede aumentar la probabilidad de tener cirrosis hepática y se ha relacionado con muchos tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de mama, boca, laringe e hígado.

Consumir grandes cantidades de alcohol también puede conllevar problemas sexuales y puede causar daños al feto.

Si tiene problemas de consumo de alcohol, puede obtener muchos tipos de ayuda para reducir dicho consumo, además existen muchos servicios que le ayudarán a dejarlo por completo.

La definición

Para los alcohólicos, beber es una compulsión y es más importante que cualquier otra actividad. A menudo, los alcohólicos beben continuamente a pesar de ser conscientes de los efectos nocivos. Tienen también una mayor tolerancia al alcohol, y cuando les falta muestran síntomas del síndrome de abstinencia.

La dependencia del alcohol puede pasar desapercibida durante muchos años. Algunos científicos creen que la dependencia alcohólica puede tener una causa genética. Sin embargo, los factores sociales y el hecho de que el alcohol se puede conseguir fácilmente pueden influir en la probabilidad de acabar dependiendo del alcohol.

Las borracheras se definen como beber ocho o más unidades de alcohol en una sesión en el caso de los hombres, y más de seis unidades en una sesión en el caso de las mujeres. Consumir grandes cantidades de alcohol en periodos de tiempo cortos puede ser considerablemente peor para la salud que beber pequeñas cantidades frecuentemente.

En el RU, las borracheras se están convirtiendo en un gran problema. Alrededor del 40 por ciento de los pacientes que ingresan a urgencias reciben atención médica por heridas o enfermedades relacionadas con el alcohol.

Los hechos

El Ministerio de Sanidad británico recomienda que la cantidad diaria de consumo de alcohol no supere las 3-4 unidades en el caso de hombres adultos, y 2-3 unidades en el caso de mujeres adultas.

El alcohol no afecta a todo el mundo por igual. El metabolismo de la mujer es distinto del hombre. La mujer pesa menos, su constitución es más pequeña y el organismo contiene menos agua. Esto significa que es más probable que su tolerancia al alcohol sea menor.

Una unidad de alcohol puro (también denominado etanol) son 10 ml. Es más o menos equivalente a media pinta de cerveza o sidra, a 25 ml (medida usada en bares) de alcohol de alta graduación como vodka, whisky o ginebra, a 50 ml (medida usada en bares) de vino encabezado como el jerez o vino de Oporto, o un vaso pequeño con 125 ml de vino a 8% de alcohol por volumen.

La cantidad de alcohol en el torrente sanguíneo (contenido de alcohol en sangre) se usa para medir el nivel de embriaguez (borrachera). Se calcula en miligramos de alcohol por 100 mililitros de sangre. El límite de alcohol en sangre en el RU para conducir legalmente es de 80 mg/100 ml.

Los riesgos

El consumo excesivo de alcohol puede afectar a su salud física o mental, su trabajo y sus relaciones sociales y personales. Y como el alcohol influye en la capacidad de juicio, también es más probable que se meta en situaciones peligrosas si ha bebido mucho.

Los riesgos para la salud relacionados con el consumo excesivo son: anemia relacionada con el alcohol y enfermedades de carencia alimenticia, pancreatitis crónica calcificante, daños a la capa muscular del corazón (miocardiopatía) y demencia alcohólica.

El exceso de alcohol aumenta el riesgo de hipertensión arterial, hemorragia cerebral (accidente cerebrovascular) y cardiopatía coronaria. Si consume grandes cantidades de alcohol durante largos periodos de tiempo, el riesgo de sufrir daños al hígado aumenta considerablemente. Esto puede acabar en hepatitis o cirrosis alcohólica.

Las enfermedades psiquiátricas son comunes en aquellos que consumen más de 10 unidades de alcohol diarias. Esto incluye la depresión, el suicidio y los intentos de suicidio, los trastornos de personalidad, los problemas sexuales, el delirium tremens (alteraciones mentales agudas y repentinas durante la abstinencia de alcohol), las alucinaciones y la pérdida de memoria.

El tratamiento

Al igual que con cualquier adicción, lo primero es reconocer el problema. El siguiente paso es buscar ayuda.

Puede resultar muy útil hablar de los asuntos que envuelven un problema de alcoholismo con un consejero cualificado, que podrá ayudarle a controlar y manejar eficazmente el consumo de alcohol.

Se calcula que 1 de cada 3 personas con problemas de alcohol puede dejar de beber o reducir el consumo sin ayuda profesional. Existen muchos libros de autoayuda, folletos y sitios web que pueden resultar útiles.

La desintoxicación consiste en un tratamiento corto con medicamentos para impedir los síntomas de abstinencia que aparecen al dejar de beber. El primer día se administra una dosis alta y se va reduciendo gradualmente en los siguientes 5-7 días.

A menudo, el consumo de alcohol sirve para esconder otros problemas subyacentes, como el estrés, la ansiedad o la depresión. Consulte con su médico de familia si ha notado alguno de estos síntomas.

Conseguir ayuda

A veces, personas que han superado con éxito el tratamiento de desintoxicación empiezan a beber otra vez. Pueden ser necesarios varios intentos antes de que se consiga reducir el consumo de alcohol o dejarlo por completo.

Sin embargo, las probabilidades de éxito son mayores con asistencia psicológica y/o apoyo de la familia, el médico de familia y las asociaciones de ayuda a alcohólicos locales.

Si desea obtener ayuda o más información sobre el alcohol, consulte con su médico de familia o póngase en contacto con una de las siguientes organizaciones:

Drinkline 0800 917 8282 (lunes-viernes de 9.00 a 23.00 horas; sábado-domingo de 18.00 a 23.00 horas)

National Drugs Helpline (Ministerio de Sanidad) núm. 0800 77 66 00

Alcohólicos Anónimos núm. 0845 769 7555 es el teléfono de ayuda nacional, los números locales puede obtenerlos consultando la guía telefónica o el sitio web de AA.

Servicio de traducción confidencial

NHS Direct puede proporcionar intérpretes confidenciales, en muchos idiomas, a los pocos minutos de recibir una llamada.

Siga estos tres sencillos pasos:

Paso 1: Llame a NHS Direct al número 0845 4647.

Paso 2: Cuando contesten a su llamada, diga en inglés en qué idioma quiere hablar. No cuelgue y espere al teléfono hasta que le conecten con un intérprete por medio de quien NHS Direct podrá darle la información y los consejos sanitarios que requiera.

Paso 3: Otra opción es que le pida a un familiar o amigo que realice la llamada en su nombre. Y después deberá esperarse a que haya un intérprete al teléfono para explicar el motivo de su llamada.