ALCOHOL

El alcohol es la droga mas consumida en España, de la que más se abusa y las que más problemas sociales y sanitarios causa (accidentes de trafico y laborales, malos tratos, problemas de salud, alcoholismo, etc.)
Es un depresor del sistema nervioso central que adormece progresivamente el funcionamiento de los centros cerebrales superiores, produciendo desinhibición conductual y emocional. Aunque la gente crea que el alcohol ayuda en las relaciones sociales, en realidad, el primer efecto de euforia que se produce al consumirlo se debe a que el alcohol adormece primero la parte del cerebro que tiene que ver con el autocontrol.

Las bebidas alcohólicas de clasifican en dos grupos:

Bebidas fermentadas: proceden de la fermentación de los azucares contenidos en diferentes frutas (uvas, manzanas, etc...)Son características de este grupo la cerveza, la sidra y el vino. Su graduación alcohólica oscila entre 4º y 12º. Su descubrimiento fue casual, como resultado de la putrefacción natural de frutas almacenadas.

Bebidas destiladas: resultan de la depuración de las bebidas fermentadas para obtener mayores concentraciones de alcohol. Se trata de bebidas como el vodka, la ginebra y el ron, y oscilan entre 40º y 50º. La destilación fue inventada en el siglo VII por los alquimistas árabes, de quienes procede el nombre de la sustancia, *al-kohl.*

En los años noventa aparecieron en el reino unido unas nuevas bebidas conocidas como *alcopops,* consistentes en refrescos a los que se ha añadido alcohol. Su contenido alcohólico va de los 4º a los 15º. Actualmente extendidos por toda Europa, en España se comercializan con nombres como *John Lemon.*

La graduación de una bebida indica el volumen de alcohol etílico que contiene. Así, una botella de vino de 12º contiene un 12% de alcohol puro.

En España mueren cada año 12.000 personas a causa de enfermedades o accidentes ocasionados o favorecidos por el consumo de bebidas alcohólicas. En Europa, el abuso de alcohol es responsable de una de cada cuatro muertes entre jóvenes varones de 15 a 29 años. Por esta causa mueren cada año en Europa 57.000 jóvenes.

En términos generales, el consumo de alcohol esta disminuyendo en la población española desde la década de los ochenta, gracias, entre otras razones a una percepción social más clara sobre sus repercusiones sanitarias

EFECTOS

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 masa corporal.
- El sexo (por factores fisiológicos, la tolerancia femenina es, en general, menor que la masculina).
- La cantidad y rapidez de la ingesta (a mas alcohol en menos tiempo, mayor intoxicación).
- La ingestión simultanea de comida(el estomago lleno, sobre todo de alimentos grasos, dificulta la intoxicación).
- La combinación con bebidas carbónicas(tónica, coca-cola, etc.) que aceleran la intoxicación.

Efectos psicológicos. Varían en función de la dosis ingerida:

Desinhibición
Euforia
Relajación
Aumento de la sociabilidad
Dificultades para hablar
Dificultades para asociar ideas
Descoordinación motora

Efectos fisiológicos. Los efectos del alcohol dependen de la cantidad presente en la sangre (tasa de alcoholemia, medida en gr. por litro de sangre):

- 0,5 g/l: euforia, sobrevaloración de facultades y disminución de reflejos.
- 1 g/l: desinhibición y dificultades para hablar y coordinar movimientos.
- 1,5 g/l: embriaguez, con pérdida del control de las facultades superiores.
- 2 g/l: descoordinación del habla y de la macha, y visión doble.
- 3 g/l: estado de apatía y somnolencia.
- 4 g/l: coma.
- 5 g/l: muerte por parálisis de los centros respiratorios y vasomotor.

RIESGOS

Riesgos psicológicos. Además de una intensa dependencia psicológica, sentida como necesidad apremiante de beber alcohol, el abuso regular puede provocar:

Pérdida de memoria
Dificultades cognitivas
Demencia alcohólica

Riesgos orgánicos. El abuso crónico de alcohol está relacionado con diversos problemas de salud:

Gastritis
Úlcera gastroduodenal
Cirrosis hepática
Cardiopatías

El alcohol puede generar dependencia física, con un síndrome de abstinencia caracterizado por ansiedad, temblores, insomnio, nauseas, taquicardia e hipertensión, que puede desembocar en un *delirium tremens* si no es tratado.

ALGUNOS DATOS

Evolución del consumo de alcohol. España, 1995-2001.
Población de 15 a 64 años.

	1995	1997	1999	2001
Alguna vez en la vida	---	89,9%	87,1%	88,8%
Último año	68,2%	77,8%	74,6%	78,0%
Último mes	53,0%	60,7%	61,7%	63,5%
Última semana	38,9%	48,5%	46,7%	---
Consumo diario	14,6%	12,9%	13,7%	15,0%

Fuente: DGPNSD. Observatorio Español sobre Drogas.

Consumo de bebidas alcohólicas. España, 2001.
Población de 15 a 64 años.

	Días Laborables			Fines de semana		
	15-64 %	15-29 %	15-18 %	15-64 %	15-29 %	15-18 %
Vino / cava	11,5	2,5	0,4	17,5	7,5	2,8
Cerveza / sidra	8,5	4,9	1,0	22,0	21,8	13,4
Aperitivos / vermú	0,2	0,1	0,0	1,8	1,7	0,8
Combinados / cubatas	0,4	0,2	0,1	11,9	22,3	18,4
Licores de frutas	0,1	0,1	0,0	1,0	1,4	1,2
Licores más fuertes	0,7	0,2	0,0	2,5	2,6	2,1

Fuente: DGPNSD. Observatorio Español sobre Drogas.

El 88,8% de los españoles de 15 a 64 años han bebido alcohol alguna vez según un sondeo de Plan Nacional sobre Drogas.

Un 18,4% de la población de 15 a 64 y un 29,2 % de los jóvenes de 15 a 29 se había emborrachado el año previo a la encuesta. Estas proporciones han descendido, ya que en 1999 fueron 19,3% y 32,6% respectivamente.

Los hombres consumen alcohol en mayor proporción que las mujeres (el 76% lo hace habitualmente frente al 51,4% de mujeres; el 23,8 de los hombres lo hace a diario frente al 6,8 % de las mujeres).

El consumo de alcohol entre estudiantes de 14 a 18 años se concentra en el fin de semana. El 55,1% que los consume habitualmente (ver cuadro de la derecha) se descompone en un 40,6%, que bebe el fin de semana, y un 14,4%, que lo hace a

lo largo de la semana. Este colectivo estudiantil comienza a Beber a lo 13,6 años. El consumo semanal comienza a los15,3 años, lo cual implica un retraso, ya que en el año 2000 era a los 14,8 años.

Un 19,4% de los estudiantes declara emborracharse habitualmente, porcentaje inferior al del año 2000 (20,6%). *El 18,1% de los estudiantes admite haber conducido o haber ido en vehículo conducidos bajo los efectos del alcohol.*

El tipo de bebida mas consumida son los combinados/ cubatas. El consumo se realiza sobre todo en pubs o discotecas (74%), en la calle o en parques (38,1%) y en bares o cafeterías (31,1%).

Si eres mayor de edad y vas a consumir alcohol, ten en cuenta las siguientes recomendaciones para beber con menos riesgo; si eres constante al seguirlas beberás mucho menos y te sentirás mejor.

- No tomes bebidas alcohólicas para calmar la sed.
- Ponte un limite de bebida antes de salir.
- Bebe despacio, a sorbos pequeños.
- Deja el vaso sobre la mesa entre trago y trago.
- No acompañes las bebidas alcohólicas de alimentos salados.
- A la hora de comer, que no falte agua en la mesa.
- No concentres en un día o en un fin de semana lo que beberías en una semana.
- Intercala consumo de alcohol con refrescos.

ALCOHOL: ¿CUÁNDO ES DEMASIADO?

- Según la Organización Mundial de la Salud, no hay una cantidad por debajo de la cual no existan riesgos; por eso, recomienda: *alcohol, cuanto menos mejor.*

- Abusar del alcohol o consumirlo de forma inadecuada no solo depende de la cantidad, sino de muchas otras cosas: si se es menor de edad cualquier consumo es abusivo; igual que sí sé esta embarazada; se toman medicamentos; se realizan actividades motoras complejas como el manejo de vehículos o máquinas; mientras se trabaja; se estudia, etc.

Si quieres saber mas sobre alcohol, visita la pagina web:

http://www.sindrogas.es/