



Sociedad hoy

# EL ALCOHOL: Su verdadera dimensión

Ofrecemos en esta edición, la primera de tres entregas del trabajo, EL ALCOHOL: Su verdadera dimensión, tomado de la serie "Salud Sicológica" del máster Henry López Jiménez, Sicológico y Consejero Especialista en tratamiento de sustancias de abuso.

## I PARTE

**S**alud psicológica es una serie de libros informativos populares. Estos nacieron cuando en mi práctica clínica con grupos de personas me di cuenta que la información precisa, concisa y veraz era efectiva en la modificación de patrones de conducta desadaptativos.

Cada volumen será diseñado cuidadosamente para ofrecer al lector una forma simple y rápida pero a la vez seria y profunda sobre temas y aspectos básicos de la vida cotidiana.

### ABEJAS BORRACHAS

Científicos australianos han encontrado varios tipos de abejas que se emborrachan con el fermento del azúcar de néctar.

Después de ingerir este néctar, muchas abejas no pueden encontrar el camino de regreso, chocan contra los árboles, o se ahogan en los estanques. Aquellas que logran regresar pueden no ser aceptadas por sus similares en la colmena.

Las abejas expulsadas, a menudo mueren por el frío fuera del panal o por los ataques de insectos depredadores como las avispas. Aquellas que sobreviven, probablemente sufren de fuertes resacas y desarrollan un tipo de diarrea que también acorta su ciclo vital.

Los especialistas también comentan que el ciclo vital normal de la abeja oscila entre 36 y 40 días, pero se reduce a 19 días después de una sesión de néctar fermentado.

Es interesante el observar que en especies de insectos existan problemas sociales, comunales y de sobrevivencia por causa de sustancias alcoholizantes. Quizás si nosotros fuésemos abejas gigantes podríamos llevar a cabo medidas extremas como en esta curiosidad científica. Pero, ya que somos seres racionales con mente y espíritu, estamos en la obligación de encontrar soluciones viables para ayudar a los miembros de nuestro grupo social que se encuentran con problemas del abuso del alcohol.

### EL PUNTO CERO

¿Qué es un tomador social? ¿Cuántos tipos de tomadores hay y cuáles son los que están en riesgo de volverse alcohólicos? ¿Cuál es la frontera del disfrute del alcohol y dónde empieza el malestar? ¿Se puede llegar a controlar el alcohol? El punto cero o como usted lo quiera llamar es el contenido de cualquier pregunta que tienda a congeniar la relación entre el tomado de alcohol, el disfrute de sus efectos y el con-

trol de sus consecuencias. El punto cero es la esperanza de todo tomador de poder encontrar el punto idóneo donde pueda disfrutar de los efectos del alcohol sin que éste le acarree consecuencias. La pregunta central es ¿existe este punto o no? En este volumen voy a ofrecer una variedad de información sobre el alcohol y aspectos relacionados, esperando que el lector, haciendo uso de su propia experiencia, logre determinar para sí mismo si existe o no un punto cero.

### ¿QUE ES EL ALCOHOL?

El alcohol etílico o ethanol es una sustancia simple, similar a los sedantes hipnóticos. El alcohol es clasificado como un depresor del sistema nervioso, sin embargo tiene también efectos estimulantes de la conducta.

### ¿QUE PASA CON EL ALCOHOL EN EL CUERPO?

El alcohol, después de ser ingerido pasa rápidamente al tracto intestinal ya que por ser líquido no se tiene que disolver en el estómago. Debido a que el alcohol es compatible con la grasa y el agua, entonces se distribuye con mucha facilidad a través de todo el cuerpo.



Una vez en el cuerpo, el alcohol comienza a ser sacado progresivamente del cuerpo vía hígado. Aquí especialmente se concentra la mayor parte del trabajo ya que se elimina el 95% del alcohol; mientras que el restante 5% es eliminado mediante la orina producida por los riñones y la respiración.

### ¿POR QUE EL ALCOHOL AFECTA MAS A UNOS QUE A OTROS?

Se podrían dar varias explicaciones. La primera depende de si el sujeto que toma es un tomador crónico o no. Pero dentro de una condición normal se conoce que si un sujeto es grande, grasoso o musculoso, entonces el alcohol se va a distribuir en su masa corporal, reduciendo la cantidad de alcohol en la sangre. En un sujeto delgado y pequeño la misma cantidad de alcohol va a aumentar el nivel en sangre por tanto va a afectarlo más.

Cuando una persona tiene el estómago lleno de alimento, el alcohol es retrasado en su absorción al intestino debido a que las membranas del estómago son cubiertas por los diferentes componentes de los alimentos; la absorción también dependerá de la cantidad y concentración del alcohol ingerido.

### CONCENTRACION DE ALCOHOL EN SANGRE

En un adulto de peso normal el procesamiento del alcohol en el cuerpo se puede dar en la siguiente relación: una onza de whisky (con 40% de alcohol), 4 onzas de vino, ó 12 onzas de cerveza van a mantener el alcohol en sangre por una hora. Esto nos indica que cuando una persona toma más alcohol que lo que su cuerpo puede digerir, entonces es cuando se comienza a emborrachar. Para la mayoría de los tomadores sociales o crónicos el estado buscado en la ingesta del alcohol es la intoxicación etílica.

### ¿QUE ES ESTAR BORRACHO?

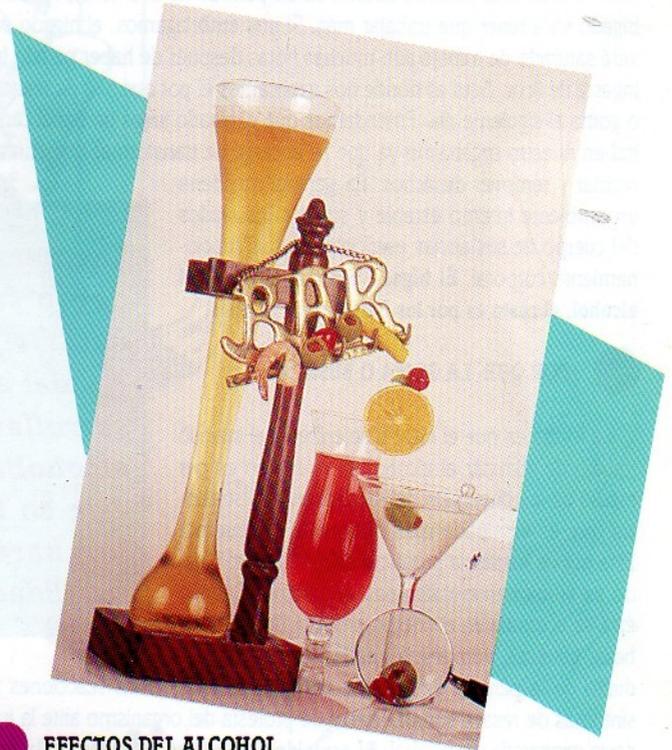
Se ha preguntado usted el por qué las personas al tomar cambian tan extremadamente su conducta, pensamiento e ideas. ¿Ha estado usted en un grupo donde se está tomando? ¿Ha visto usted cómo las temáticas cambian de eufóricas e intensas discusiones hasta confusas repetitivas y necias ideas. Se ha preguntado usted por qué su padre, esposo, amigo, hermano, jefe, compañero cuando toma se vuelve a veces más simpático, amigable, torpe, grosero, tímido o elocuente.

El licor de cierta forma es un amplificador de las emociones humanas. Cuando se ingiere, la dimensión y percepción de la realidad se alteran. Estos cambios temporales de ideas y actitudes se mezclan con la pérdida de discriminación, movimientos finos, memoria, concentración, equilibrio y otros. Lo más interesante es que todos estos cambios adversos resultan divertidos para el tomador.

### LA MEMORIA DEPENDIENTE

El porqué de la reincidencia al estado de intoxicación se puede explicar parcialmente con la existencia de la memoria dependiente. Esta memoria es aquella que se desarrolla cuando el tomador aprende cosas mientras toma. Lo que aprende bajo esta condición va a ser recordado más fácilmente con el mismo nivel de alcohol en sangre. Sin alcohol son incapaces de hacer las cosas que fácilmente son realizadas mientras se toma y creen que el alcohol mejora su ejecución. Si el alcohol se usa en una mayoría de actividades, los tomadores empiezan a ser impotentes para funcionar sin él.

Los ejemplos los podemos ver frecuentemente en los centros de baile, donde la gran mayoría de sus frequentadores no salen a bañar sin antes tomarse unos tragos. Otro ejemplo es el jugar billar, juegos de azar, boliche, el sexo y habilidades sociales. Las personas que aprenden o se acostumbran a hacer algo bajo los efectos del alcohol, van a desarrollar un aprendizaje alcoholizado. La falta de éste en dichas actividades los hará sentir que sus habilidades no están ahí. **La memoria dependiente se desarrolla cuando el tomador aprende cosas mientras toma.**



### EFFECTOS DEL ALCOHOL

Una vez que el alcohol entra en la circulación es distribuido a todo el cuerpo incluyendo el cerebro. Dependiendo de la cantidad ingerida la persona va a pasar por una serie de etapas en las cuales se puede producir alivio de la ansiedad, desinhibición, sedación, sueño, anestesia general, coma y muerte. Lógicamente la mayoría de los tomadores sociales no pasan más allá de una sedación. Los tomadores excesivos paran usualmente en la etapa hipnótica o de sueño y los tomadores crónicos usualmente tienen que ser admitidos en unidades hospitalarias porque pasan los niveles corporales resistibles. Contrariamente a los efectos esperables de un depresor del sistema nervioso, cuando la persona ha tomado alcohol experimenta una euforia y estimulación inicial explicada cuando ciertas áreas del cerebro a bajas dosis de alcohol se liberan del control inhibitorio, manifestando euforias, que al alcanzar mayores niveles de ebriedad se convertirá en depresión física y mental. **El alcohol es un depresor del sistema nervioso; pero en dosis bajas es un estimulante de la conducta ya que desinhibe ciertas áreas del cerebro.**

### LA RESACA O GOMA

Curiosamente hace un tiempo vi una camiseta con un cómico dibujo de un personaje tirado en la playa a la par de una palmera y con una botella de alcohol en la mano. El mensaje era, "evite la resaca, permanezca borracho". Esto es gracioso como adorno a una camiseta, pero no lo es tanto cuando la mayoría de los tomadores, después de una activa sesión de tomado, siguen tomando al día siguiente.

## EL LABORIOSO HIGADO

Recordemos que el alcohol tiene que desaparecer de alguna forma del organismo. Anteriormente, mencionamos que se eliminaba 5% vía riñones, pulmones y 95% vía hígado. Imagínese que cada trago de alcohol en el organismo tiene que ser absorbido, procesado y eliminado. Estas funciones recaen principalmente en el hígado, por tanto, si tomamos más de una onza de alcohol en un período de dos horas, nuestro hígado va a tener que trabajar más. Si nos embriagamos, el hígado se verá saturado de trabajo aún muchas horas después de haber parado la ingesta de licor. Aquí es donde nos explicamos el por qué nos da resaca o goma al siguiente día. Entendamos que el hígado juega un papel central en nuestro organismo ya que se encarga de transformar nutrientes, reciclar y remover desechos. En general mantiene un ambiente interno estable y suple a los tejidos del cuerpo de sustancias esenciales para el funcionamiento corporal. **El hígado procesa el 95% del alcohol, el resto es por los pulmones y riñones.**

## ¿POR QUÉ LA GOMA O RESACA?

La forma en que el hígado se enfrenta al intenso trabajo de eliminar el alcohol en el cuerpo es por medio de la conversión del alcohol en otra sustancia que es eliminada más fácilmente del cuerpo. Esta nueva sustancia producto del trabajo del hígado es sumamente tóxica para el cuerpo. Cuando ésta se acumula en el cuerpo produce dolor de cabeza, náuseas, vómitos, y una insaciable sed producto de la pérdida de líquidos corporales. Todas estas reacciones y síntomas de resaca son una señal de protesta del organismo ante la ingesta exagerada de alcohol. **El acetaldehído que es producto de la degradación del alcohol en el hígado, es una sustancia tóxica para el organismo.**

## ALCOHOL Y PERTURBACIONES DEL SUEÑO

Se ha encontrado una serie de patrones de ondas cerebrales característicos de la persona que duerme. Estas ondas promueven al durmiente en el paso progresivo de diferentes estados oníricos. En la fase activa del sueño la persona produce una actividad cerebral parecida a cuando la persona está despierta. Esta es observada cuando los párpados se mueven contráctilmente durante cierto tiempo (Movimientos Oculares Rápidos). Si la persona es despertada durante este período de incrementada actividad, se encontrará que estaba soñando. Existe evidencia que el cuerpo humano requiere diariamente una dosis de sueño. Las personas que son privadas de estas ondas por largos períodos de tiempo, experimentarán serios problemas emocionales y disturbios en el pensamiento.

Aun pequeñas dosis de alcohol tienen incidencia en el disturbio del sueño. Cinco onzas de alcohol pueden eliminar el sueño REM por la primera parte de la noche. El ciclo total del sueño dura aproximadamente 90 minutos y el alcohol lo acorta a diez minutos. El sueño se vuelve agitado e incómodo. Más de cinco onzas de alcohol pueden eliminar el sueño REM por la noche entera. El tomar alcohol va a sedar a la persona por su efecto depresor, pero esto no implica que le dará un sueño

reposado y tranquilo. De aquí que después de una noche de tragos los trastornos metabólicos producto del abuso del alcohol, y la falta de sueño REM, contribuirán a que la persona pase el siguiente día irritable, incómodo y con un cansancio irregular. Los tomadores eventuales recuperan su sueño REM la noche siguiente a la ingesta alcohólica; no obstante el tomador crónico no le dará chance al cerebro para recuperar su normalidad. Por tanto pueden entrar en períodos de confusión y alteración del pensamiento característico de las crisis alcohólicas. **El sueño REM es afectado por el alcohol. El ciclo del sueño dura aproximadamente 90 minutos y el alcohol lo acorta a diez.**

A manera de ejemplos podemos ver que la nocividad de la privación del sueño REM ha sido experimental y prácticamente probada. Investigadores colocaron gatos en una plataforma donde los animalitos podían estar sentados. Cuando comenzaban a dormirse, el tono de los músculos del cuello se reducía y sus cabezas se desplomaban. En este momento sus narices tocaban agua helada alrededor de la parte baja de la plataforma. Los gatos inmediatamente despertaban sin poder conciliar el sueño REM. Al cabo de varios días, los gatos mostraban conductas de irritación, agresividad, automutilación, comportamientos erráticos e incoherentes. Los ejemplos humanos son reportados con los clásicos lavados cerebrales. El procedimiento básico consistía en privar a los prisioneros de sueño REM, limitándolos de alimento, y saturándolos con estímulos auditivos y visuales. Estos procedimientos inducían a las víctimas estados mentales confusionales donde eran confesados, o bien adoctrinados.

**Las personas que aprenden o se acostumbran a hacer algo bajo los efectos del alcohol, van a desarrollar un aprendizaje alcoholizado. La falta de este en dichas actividades los hará sentir que sus habilidades no están ahí.**

## ALCOHOL Y SEXUALIDAD

Se ha demostrado que el alcohol en dosis bajas de dos a tres onzas tienen un efecto estimulante sexual en el ser humano. Sin embargo se ha encontrado que dosis mayores puede que incrementen el deseo, pero la ejecución física disminuye sustancialmente.

Los sexólogos, reconocidos mundialmente Máster y Johnson reportan que "el segundo factor más frecuente en la impotencia secundaria puede estar directamente relacionado a la incidencia de aguda ingestión de alcohol o patrones de tomado excesivo".

Es importante considerar que el efecto estimulante sexual del alcohol está relacionado con el grado de desinhibición y el efecto eufórico que produce el mismo.

Algunos alcohólicos en sobriedad han reportado impotencia después de la sobriedad. Exámenes físicos han encontrado atrofia testicular en alcohólicos masculinos. También se encontró una disminución espermática, resultando en infertilidad en aquellos que no eran impotentes. La mayoría de alcohólicos eventualmente recuperan su potencia sexual después de cierto período de abstinencia de alcohol. Sin embargo Máster y Johnson reportaron dificultades en la recuperación de alcohólicos en abstinencia que permanecían impotentes.

**EL alcohol interfiere en el proceso cerebral de liberación de hormonas que producen la adecuada ejecución de la sexualidad.**

Continuará en la próxima edición