ALCOHOL – HOJA DE HECHOS

¿Qué decir del alcohol? ¿Es realmente una droga? Después de todo es legal, forma parte de la vida social y algunos médicos dicen que el vino tinto con moderación ayuda al corazón…

En encuestas, el alcohol encabeza la lista de sustancias que los jóvenes piensan que podrían llegar a consumir con más facilidad y que consideran un problema. Debido a que acaba con la vida de tantos jóvenes (más que todas las drogas ilegales combinadas), es la sustancia que más preocupa a los padres de familia.

¿Qué es el alcohol?

Las bebidas alcohólicas contienen etanol, una sustancia adictiva. Se le clasifica como depresivo, disminuye las funciones vitales, lo que resulta en lenguaje mal articulado, inestabilidad de movimientos, percepciones alteradas y una incapacidad para reaccionar con rapidez. Afecta al cerebro y contrario a la creencia popular, reduce la capacidad de la persona para pensar en forma racional, distorsiona su juicio y entendimiento.

La cantidad de alcohol y el tiempo en la que se consume determinará el tipo de efecto que tendrá. Mucha gente bebe una cerveza o un vaso de vino *"para animarse"*. Pero si consume en exceso o rápido, experimentará el efecto depresivo del alcohol. Empezará a sentirse torpe, al perder coordinación y control.

Una sobredosis de alcohol provoca efectos depresivos más severos (incapacidad para sentir dolor, intoxicación que obliga al organismo a vomitar el veneno y finalmente inconsciencia o peor aún, coma o muerte). Estas reacciones dependen de la cantidad de alcohol y de la rapidez con la que se consuma.

Existen diferentes tipos de alcohol. El alcohol etílico (etanol) es el único que se utiliza en las bebidas. Se produce por la fermentación de granos y frutas. La fermentación es un proceso químico mediante el cual la levadura actúa sobre ciertos ingredientes que se encuentran en los alimentos, produciendo alcohol.

Contenido de etanol en diferentes bebidas alcohólicas

Cerveza_____2 al 6%	Ron_____40% o más	Vodka_____40 al 50%
Sidra_____4 al 8%	Brandy_____40% o más	Tequila_____40%
Vino_____8 al 20%	Whisky_____40 al 50%	Ginebra_____40 al 47%
		Licores_____15 al 60%

Beber alcohol y manejar

Beber alcohol es la sexta causa de muerte a nivel mundial, con 2.5 millones de muertes al año. Una investigación en México con 112 pacientes por lesiones causadas en accidentes de coche, determinó que 13.4% de ellos tenía alcohol en la sangre y 14.6% admitió haber tomado alcohol 6 horas antes.

El riesgo de que un conductor que se encuentra bajo la influencia del alcohol muera en un accidente automovilístico es 11 veces mayor que el riesgo de los conductores que no tenían alcohol en su organismo. Para la mayoría de las personas estos son sólo datos. Alarmantes quizás, pero sólo datos. Pero para las familias y los amigos de quienes murieron como resultado de que un adolescente tomara alcohol y manejara, cada dato es una trágica pérdida que cambió negativamente el rumbo de sus vidas.

El alcohol distorsiona las percepciones y el juicio. La gente que se encuentra bajo su influencia admite que su tiempo de reacción es menor que cuando no ha bebido. Además, toman riesgos que nunca tomarían si estuvieran sobrios. A menudo, esos riesgos son peligrosos, pueden causar lesiones físicas, emocionales, irresponsabilizan la conducta y pueden llegar a comprometer la vida de quien abusa de la bebida.

En México, el programa "Conduce sin alcohol" (Alcoholímetro) ha ayudado a reducir la frecuencia de accidentes viales, salvaguardando la integridad y vida de bebedores y no bebedores. Si se ha bebido, no se puede operar maquinaría o manejar un vehículo. Es mejor ser detenido antes de provocar un accidente que comprometa a uno mismo y a otros.

Cómo afecta al cuerpo el alcohol

El alcohol se absorbe en la sangre a través de los vasos sanguíneos que se encuentran en las paredes del estómago y el intestino delgado. Minutos después de ingerir alcohol, éste viaja del estómago al cerebro, donde rápidamente produce su efecto retrasando la acción de las células nerviosas.

Un 20% de alcohol se absorbe en el estómago y la mayor parte del otro 80% se absorbe en el intestino delgado. La sangre lleva el alcohol al hígado, que lo elimina mediante metabolización, proceso que lo convierte en azúcares asimilables y desechando *acetaldehído*. El hígado sólo puede metabolizar una bebida estándar por hora, dejando el exceso en circulación en la sangre. Por eso la intensidad del efecto del alcohol en el cuerpo es proporcional a la cantidad de alcohol y el tiempo en que se consume.

Cuando la cantidad de alcohol en sangre excede cierto nivel, el sistema respiratorio se alenta y puede causar un estado de coma o paro cardio respiratorio, debido a que el oxígeno no llega al cerebro. Además la Agencia Internacional de Investigación del Cáncer (IARC) de la OMS (Organización Mundial de la Salud) descubrió que a mayor *acetaldehído* en sangre, es mayor la prevalencia de diferentes tipos de cáncer. El vino de uva roja tiene *flavonoides*, benéficos para la salud, pero también etanol, que cancela sus beneficios.

Los jóvenes en comparación con los adultos

Una persona joven no tolera el alcohol de la misma forma que puede hacerlo un adulto. La bebida daña más al joven que al adulto porque en la adolescencia. Y hasta los 25 años el cerebro aún está en desarrollo. Darle alcohol al cerebro en este periodo crítico de desarrollo puede causar daños permanentes en funciones cerebrales como la memoria, el movimiento, la coordinación del habla, la lógica y el pensamiento.

Los jóvenes que empiezan a beber antes de los 15 años tenían cuatro veces más posibilidades de desarrollar dependencia al alcohol que aquellos que comenzaron a beber a los 21 años. Cada año de retraso en el inicio de consumo, reduce 14% las posibilidades de desarrollar un trastorno de uso de alcohol (alcoholismo).

¿Qué es una borrachera?

Una borrachera es la práctica de consumir grandes cantidades de alcohol durante un periodo de tiempo corto en el que el hígado no puede metabolizar más alcohol, se define como consumir 5 o más bebidas en el caso de un hombre o 4 o más en el caso de una mujer. Son más habituales entre los jóvenes. En España, una encuesta ha demostrado que el 30.8% de los hombres y el 18.2% de las mujeres de entre 18 y 24 años se embriaga con alcohol forma regular.

¿Qué es la dependencia o adicción al alcohol?

La dependencia del alcohol (llamada alcoholismo), puede identificarse por los siguientes síntomas:

- **Ansiedad:** Una fuerte necesidad o compulsión de beber.
- **Pérdida de control:** Incapacidad para limitar la forma de beber en cualquier situación.
- **Dependencia fisiológica**: Al interrumpir el consumo de alcohol después de un período en que se bebió en exceso, se presentan síntomas de abstinencia como náuseas, sudores, temblores y *ansiedad*.

  Una dependencia grave (+8 bebidas al día) puede presentar síntomas que ponen en peligro la vida, como convulsiones, que empiezan de 8 a 12 horas después de la última copa. *Delirium Trémens*, que comienza de 3 a 4 días después y en el que la persona presenta agitación extrema, tiembla, alucina visual y auditivamente y pierde contacto con la realidad.
- **Tolerancia:** La necesidad de beber grandes cantidades de alcohol para sentirse bien. Alguien que bebe cada vez más, a menudo dirá que puede dejar de hacerlo en cualquier momento que quiera; sólo que nunca "*quiere*" hacerlo. Un trastorno de uso de etanol (alcoholismo) no es un destino, sino un trayecto, un largo camino de deterioro durante el cual la vida se vuelve cada vez más difícil.

Testimonios

"Cuando tenía 14 años, mis amigos se reían de mí si no tomaba una copa. Me dejé llevar porque era más fácil unirse al grupo. Yo era infeliz y bebía para escapar de mi vida y olvidarme de las personas en mi entorno. Salía cada vez menos y empecé a perder a mis amigos, y cuando me sentía sola, bebía. Era violenta y estaba fuera de control. No supe lo que estaba haciendo. Estaba destrozando a mi familia". Verónica N.

"Cuando cumplí 25 años ya estaba enganchado a la bebida, mi prioridad estaba alrededor de tomar y todo lo demás estaba en segundo término. No podía estar más de unas pocas horas sin beber alcohol. Comencé a darme cuenta de que si no tenía una bebida en la mano comenzaba a temblar y empezaba a sentir una sensación de miedo que llegaba a convertirse en pánico si no conseguía tomarme un trago". Pablo N.

Estadísticas Internacionales

- México es el país que más alcohol consume en América Latina OMS, 2015
- En América Latina, 5.5% de todas las muertes en 2002 estaban relacionadas con el alcohol.
- Los jóvenes que beben son 7.5% más propensos a utilizar drogas y 50 veces más propensos a la cocaína.
- El 32% de los mayores de 12 años que beben en exceso también consumen otras drogas.
- Cada año hay 1.4 millones de arrestos en Estados Unidos por conducir en ebriedad.
- Los accidentes de auto son la principal causa de muerte entre los jóvenes. Entre el 33% y el 67% mundial.
- Del 9 al 29% de la estadística de lesiones en jóvenes se debe a haber abusado del alcohol.
- En 2006 un hospital mexicano reportó unas cuatro personas al día intoxicadas por alcohol o drogas.
- +40% de los crímenes violentos ocurren bajo los efectos del alcohol. Departamento de Justicia, EEUU.
- En Europa el alcohol influye en 1 de cada 10 casos de enfermedad y muerte prematura cada año.
- En 2005, 39% de las muertes relacionadas con accidentes de auto se debieron al alcohol.
- 55 millones de adultos en la Unión Europea (+10% de la población) beben alcohol hasta niveles tóxicos.

Las víctimas más jóvenes

Cuando las embarazadas consumen alcohol éste entra en la sangre, pasa por la placenta y llega al feto. El alcohol daña al embrión en cualquier etapa del embarazo, y este daño es aún más serio en los primeros meses. Existe un riesgo de que se desarrollen defectos de nacimiento por el consumo de alcohol como problemas de crecimiento, anormalidades faciales como labio leporino, daño cerebral y del sistema nervioso.

Efectos a corto plazo

Dependiendo de la cantidad y el tiempo en que se ingiera, el alcohol puede tener entre otros efectos que se arrastre el habla, somnolencia, vómito, diarrea, malestar estomacal, dolores de cabeza, dificultad para respirar, mareos, distorsiones visuales y auditivas, alteraciones en la capacidad de actuar con criterio, disminución de la percepción y la coordinación, inconsciencia, anemia, coma y lagunas mentales.

Efectos a largo plazo

Consumir grandes cantidades de alcohol de forma habitual y emborracharse se relaciona directamente con muchos problemas, entre los que destacan:

- Lesiones no intencionales en choques de auto, caídas, quemaduras y ahogamientos.
- Lesiones intencionales con armas, agresiones sexuales y violencia doméstica.
- Incremento de las lesiones en el trabajo y disminución de la productividad.
- Problemas en las relaciones familiares y laborales, así como relaciones de pareja fallidas.
- Envenenamiento por sobredosis, conocida como congestión alcohólica.
- Presión arterial alta, accidentes cerebrovasculares (embolias y derrames) y enfermedades cardíacas.
- Enfermedades del hígado como cirrosis y disminución de funciones hepáticas.
- Daños al sistema nervioso que puede llegar hasta un daño cerebral permanente.
- Problemas de tipo sexual, desnutrición, úlceras y gastritis (inflamación de las paredes del estómago).
- Deficiencia de vitamina B, lo que puede provocar amnesia, apatía y desorientación.
- Cáncer en diferentes órganos (con una incidencia mucho mayor si también se consume tabaco).