

EL ALCOHOLISMO EN LOS JÓVENES.CAUSAS Y CONSECUENCIAS.

Dra Francisca Ybáñez García, Lic Gabriel S. Galán Zulueta

FUM Cultura Física. Calle 9 Número 1909. Jovellanos.

Resumen.

Este trabajo relacionado con el alcoholismo: causas y consecuencias para la salud, tiene como objetivo el de contribuir a la disminución del índice de consumo de alcohol en la juventud. El mismo constituye material bibliográfico de consulta obligada para los estudiantes de la filial universitaria. Su contenido se está divulgando en las aulas, a manera de reflexión, por el claustro de profesores para ampliar el conocimiento sobre el tema. El material está expuesto en el Centro de Documentación e Información Pedagógica del municipio para el resto de la población y en los consultorios médicos para favorecer las charlas sobre salud. Los jóvenes están visitando estos lugares para recibir información, de manera que se ha logrado disminuir el índice de alcoholismo. Con la propia elaboración de este material, se influye en la conciencia de los jóvenes y cumplimos con nuestro objetivo.

Palabras claves: Alcoholismo; Causas; Consecuencias; Salud; Material bibliográfico.

Introducción.

En la cumbre mundial de la Comisión de Estupefacentes de la Organización de Naciones Unidas celebrada en el mes de marzo del 2009 en la ciudad de Viena, salió a relucir la cruda realidad de que diez años de políticas mundiales de lucha antidrogas fracasaron en su intento de acabar, incluso marginalmente, con esa plaga, mientras emergieron ciertas tendencias a la resignación y la impotencia, puestas de manifiesto en determinadas iniciativas.

Aunque en general prevaleció el optimismo, las dimensiones y gravedad del fenómeno en la mayoría de las naciones representadas dejaron entrever cierto agotamiento y escepticismo sobre la capacidad de derrotarlo totalmente, y se trató de imponer la visión de que ya solo es posible reducir los daños.

Un plan de Naciones Unidas aprobado en 1998, que buscaba reducir el consumo y el tráfico de drogas en una década, no ha servido ni para disminuir el uso indebido ni para dificultar el acceso a estupefacentes, sostuvo el informe presentado a la reunión por la Comisión Europea. Ha habido apenas una ligera mejoría en algunos países, que es sobrepasada por el empeoramiento observado en la mayoría, señala el documento. Mientras el negocio global de las drogas mueve anualmente 320 000 millones de dólares, según la Organización de Naciones Unidas, las muertes asociadas a ese flagelo se estiman en 200 000 al año, a las que se suman los cinco millones de fallecidos por tabaquismo y los dos millones por los efectos del alcohol. A pesar de ser las dos sustancias que más muertes provocan en las sociedades occidentales, el alcohol y el tabaco no tienen el mismo estigma que las restantes drogas, ya que son legales y su uso está aceptado socialmente y regulado por la administración.

Al tiempo que se cuentan los muertos, 208 millones de vivos, el 4,9% de la población mundial entre 15 y 64 años, siguen consumiendo narcóticos al menos una vez al año. Nuestro país no escapa a esa relación. En Cuba el 45% de la población mayor de 15 años consume bebidas alcohólicas con un índice de prevalencia de alcoholismo entre el 7 y el 10%, uno de los más bajos de América Latina. En la provincia de Matanzas y en particular en el municipio de Jovellanos se ha registrado cifras alarmantes de alcohólicos.

Son preocupantes los daños humanos provocados por la ingestión desmedida de drogas, en nuestro caso el alcohol. El alcohol como droga es adictivo y actúan sobre el Sistema Nervioso Central produciendo reacciones tales como: alteraciones del humor, ansiedad, depresión mental, somnolencia, desorden de la conducta física y psíquica y su dependencia física y psicológica genera un síndrome de alcoholismo, su abstinencia genera un síndrome denominado *Delirium Tremens*.

Desarrollo.

El alcohol, del árabe *alkuhi* (esencia o espíritu) es una de las drogas de venta legal más consumida en el mundo en general y en nuestro entorno sociocultural, en particular. Su utilización por el hombre, en forma de brebaje, se supone que date de los albores de la

humanidad. La ingestión inicial vinculada con actividades religiosas dio paso a su consumo colectivo. Desde entonces se distinguieron dos grandes categorías de consumidores: aquellos que beben dentro de las normas sociales de responsabilidad y los que, desafortunadamente, pierden el control y se convierten en bebedores irresponsables (alcohólicos).

En un cuestionario que se realizó al azar a un grupo de personas 40 en total, de diferentes procedencia social, diferentes centros de trabajo y de estudio, de diferentes edades, comprendidas entre 18 años hasta 60 años adictas al consumo de alcohol y que tenía por objetivo conocer el grado de dependencia a esta droga y sus consecuencias, arrojó como resultado cualitativo todo lo que nos habíamos propuesto y que sabíamos de antemano, por experiencias observables en las conductas de estos individuos.

Lo más significativo de los resultados:

* 28 personas, el 70% de la muestra responden afirmativamente hasta 5 preguntas, lo que de acuerdo a nuestra norma de calificación, se consideran personas de peligroso consumo de alcohol, sobre las cuales deben existir una vigilancia extrema para que disminuyan de inmediato o eliminen de forma progresiva el alcohol.

* 17 jóvenes de este grupo de 28, el 60% están en esta situación, es decir hay mas jóvenes que adulto bajo la influencia del alcoholismo.

* 12 personas, el 30% de las personas entrevistadas responden de manera afirmativa más de 5 preguntas, estos son los de más alto riesgos de poner en peligro sus vidas. Recomendándoseles la asistencia de inmediato al médico.

En este grupo hay un solo caso de joven con situación crítica.

El alcoholismo es una enfermedad que causa una dependencia física del mismo, manifestada a través de determinados síntomas de abstinencia cuando no es posible su ingesta. El alcohólico no tiene control sobre los límites de su consumo y suele ir elevando a lo largo del tiempo su grado de tolerancia al alcohol, suponiendo un serio riesgo para su salud que a menudo conlleva a una muerte prematura como consecuencia de afecciones de tipo hepática como la cirrosis hepática, hemorragia interna, intoxicación, hepatocarcinoma, accidentes o suicidio.

El alcohol como sustancia drogadicta clasifica en la categoría de depresores del Sistema Nervioso Central (SNC) o Psicolépticos: inhiben el funcionamiento del Sistema Nervioso Central, enlenteciendo la actividad nerviosa y el ritmo de las funciones corporales. Entre los efectos que producen se encuentran relajación, sedación, somnolencia, sueño, analgesia e incluso coma.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud más del 3% de las muertes en el mundo pueden atribuirse al abuso del consumo de alcohol. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el alcoholismo como la ingestión diaria de alcohol superior a 50 gramos en la mujer y a 70 gramos en el hombre [una copa de licor o un combinado tienen

aproximadamente 40 gramos de alcohol, un cuarto de litros de vino (30g) y cuarto de litro de de cerveza (15g)]

Alcoholismo o dependencia del alcohol: Enfermedad crónica producida por el consumo prolongado y excesivo de alcohol etílico, por intentos infructuosos de dejar la bebida y continuar bebiendo a pesar de las adversas consecuencias sociales y laborales. El alcoholismo es un problema muy grave en muchos países, que supone un costo personal, social, económico y sanitario muy elevado.

Los varones son cuatro veces más propensos que las mujeres a volverse alcohólicos. Las personas que toman alcohol, alrededor del 10% se vuelven alcohólicas, consumen alcohol regularmente en cantidades excesivas durante un periodo prolongado de tiempo y son dependientes del alcohol. El consumo de un día cualquiera, antes de que una persona se convierta en alcohólico, varía ampliamente, pero puede ser tan poco como dos bebidas por día en mujeres y tres bebidas en varones. Muchos alcohólicos son también exagerados bebedores, lo que significa que pueden beber cinco o más bebidas en muchos días y poco o ninguna en algunos días.

Las personas de todas las edades son propensas al alcoholismo y otros trastornos por consumo de alcohol, Los familiares de los alcohólicos tienen un mayor índice de de trastornos por consumo de alcohol que las personas evaluadas de forma aleatorias y los trastornos por consumo de alcohol tienen mas posibilidades de desarrollarse en los hijos biológicos de los alcohólicos que en los hijos adoptivos. Pero de todo esto alarma el caso de que cada vez más los adolescentes y jóvenes tienen problemas con el alcohol, de consecuencias desastrosas. Los adultos de más edad presentan valores elevados de alcohol en la sangre por la cantidad de alcohol consumido, en comparación con adultos jóvenes. Esta tendencia se debe principalmente a una disminución en el tejido muscular y un aumento en la grasa tisular que se produce en la mayoría de las personas a medida que envejecen.

El alcoholismo conduce a muchos comportamientos destructivos. La embriaguez puede alterar las relaciones familiares y sociales, el alcoholismo se convierte, además, en un grave problema para el círculo social que rodea al enfermo.

Causas del alcoholismo

Se han señalados entre las principales motivaciones del alcoholismo en este medio: la influencia de amistades, familiares, ambientes festivos, problemas de la pareja o del entorno, sobre todo en la actividad laboral. También se les atribuyen al hábito alcohólico causas relacionadas con el estrés que provocan alteraciones en las relaciones sociales, familiares y económicas de los sujetos expuestos a este riesgo, asociados con trastornos de la personalidad, rechazo al medio, evasión de conflictos o situaciones al verse imposibilitado de resolverlas e inmadurez emocional.

Muchos autores han estudiado la dinámica familiar en el hogar de procedencia del alcohólico y señalan su coincidencia con la llamada crisis familiares no transitorias: divorcios, enfermedades crónicas, muertes de uno o ambos padres, hostilidad excesiva, violencia doméstica, pérdida de la estimación hacia el bebedor, descuido de los hijos, situaciones judiciales, actos deshonrosos, malas relaciones interpersonales, entre otras. Estas situaciones se consideran que condicionan un trastorno del aprendizaje en una población específica de niños que se ha denominado niños con incapacidad para aprender con inteligencia normal, que no presentan el perfil característico de retraso mental y en los que se invocan un déficit cognoscitivo específico para el aprendizaje.

Muchos alcohólicos llegan al alcoholismo para salir de un estado de dificultad para socializar, o por problemas de baja autoestima o complejo de inferioridad.

Cómo empieza el alcohólico

Los primeros síntomas, muy sutiles, incluye la preocupación por la disponibilidad del alcohol, lo que influye poderosamente en la elección, por parte del enfermo, de sus amistades o actividades. Al principio, el alcohólico puede aparentar una alta tolerancia al alcohol, consumiendo más y mostrando menos efectos nocivos que la población normal. Mas adelante, sin embargo, el alcohol comienza a cobrar cada vez mayor importancia en las relaciones personales, el trabajo, la reputación, e incluso la salud física. El paciente pierde el control sobre el alcohol y es incapaz de evitarlo o moderar su consumo. Puede llegar a producirse dependencia física, lo cual obliga a beber continuamente para evitar el síndrome de abstinencia. El alcohol es absorbido con rapidez por el estómago y el intestino, desde donde pasa a la circulación sanguínea y se distribuye por todo el organismo. Cuanto mayor es el nivel de alcohol en la sangre, más importante es el daño que origina.

Un porcentaje muy pequeño de alcohol se elimina por la orina, el sudor y los pulmones, pero la mayor parte pasa al hígado, donde las enzimas lo metabolizan y descomponen en derivados inocuos, que son eliminados del organismo unas 6 u 8 horas después. Por lo general, la velocidad con que el alcohol se absorbe y acumula en la sangre es mayor que la velocidad con que se metaboliza y elimina, lo que favorece el aumento de su concentración en la sangre. Cada persona tiene una susceptibilidad individual a los efectos del alcohol, de manera que una misma dosis puede producir efectos de diferentes intensidades.

Importante:

Las cantidades pequeñas de alcohol pueden aliviar la tensión y la fatiga, aumentar el apetito o producir un efecto anestésico frente al dolor, tener valor, perder la vergüenza, evitar la eyaculación precoz, etc. El consumo de grandes cantidades inhibe o deprime los procesos superiores del pensamiento, aumenta la auto confianza, y reduce la inhibición, la ansiedad y los sentimientos de culpabilidad. Las situaciones dolorosas o embarazosas parecen menos amenazadoras y el lenguaje se hace titubeante. El deterioro del juicio puede dar lugar a conductas imprudentes y los reflejos físicos y la coordinación muscular pueden verse notablemente afectados. Si el consumo de alcohol continúa, se produce una pérdida total del control físico, un estado de estupor y, en algunos casos, la muerte. Los alcohólicos

pierden el apetito y tienden a obtener las calorías, del alcohol, en lugar de hacerlo de los alimentos ordinarios. El alcohol es rico en calorías, sin embargo, cuando sustituye a los alimentos como primera fuente de calorías, el organismo sufre carencia de vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales. El alcohol, además, interfiere la absorción de vitaminas en el intestino.

Consecuencias del alcoholismo para la salud

La ingestión crónica de alcohol puede lesionar el sistema nervioso central de forma irreversible. Se producen trastornos amnésicos persistentes síndrome de *Korsakoff*; encefalopatía de *Wernicke*, que ocasionan problemas de aprendizaje ataxia asociada a confusión y parálisis ocular, alteraciones graves de la memoria, demencia crónica y trastornos psiquiátricos como ansiedad, alucinaciones, delirios y alteraciones del estado de ánimo, tristeza. La ingestión aguda de alcohol produce, además, trastorno de la coordinación, el equilibrio, el sueño y episodios de amnesia. Las lesiones del sistema nervioso periférico, como hormigueos, parestesias y entumecimiento de las extremidades, se relacionan con el déficit de vitamina B, fundamentalmente tiamina

El consumo de alcohol agudo y crónico produce, además, un amplio abanico de alteraciones en el aparato digestivo, entre las que se destacan la esofagitis, la gastritis, la presencia de vómitos violentos con desgarros gastroesofágicos, la aparición de úlceras gastroduodenales y la pancreatitis aguda. Además su consumo puede provocar daños graves en el hígado hepatopatía alcohólica. Al principio, la grasa se acumula en las células de este órgano y el hígado aumenta de tamaño pero, en la mayoría de los casos, no hay síntomas. Algunas personas desarrollan una hepatitis inducida por el alcohol, que produce la inflamación y la muerte de las células hepáticas, hepatocitos y que se manifiesta por una ictericia o color amarillo en los ojos y en la piel. En un 20% de los alcohólicos aparece una cirrosis, un trastorno irreversible en el que el tejido hepático normal es reemplazado por tejido fibroso, produciendo una alteración muy grave del funcionamiento hepático.

La ingesta de alcohol puede lesionar también el músculo cardíaco, originando arritmias e insuficiencia cardíaca. Casi 1/3 de los casos de miocardiopatía se deben al abuso del alcohol. A veces, se desarrolla una forma típica de hipertensión, que es una causa importante de apoplejía: accidente cerebro vascular.

Otros efectos del alcohol sobre el organismo son las alteraciones de las células de la sangre anemia, la amenorrea y los abortos en la mujer, y la atrofia testicular y la disminución de la capacidad de erección en el hombre.

Se ha demostrado que la ingestión de alcohol en las mujeres durante la gestación, incluso en cantidades moderadas, puede producir daños graves en el feto, en especial retraso en el desarrollo físico y mental, cuya forma más grave recibe el nombre de síndrome de alcoholismo fetal. Además, algunos bebés expuestos al alcohol durante la maduración fetal, en el vientre de la madre, presentan después problemas de conductas, trastorno de atención, o dificultades para el pensamiento abstracto: el conocimiento.

Efectos del alcohol en el organismo

El alcohol es un depresor del sistema nervioso central y sus efectos dependen de diversos factores: la edad, el peso, el sexo o la cantidad y velocidad con que se consume.

- * Corazón: Efecto tóxico, hasta el punto de causar daño irreparable en el músculo cardíaco. Acumulación de grasa. Infartos. Aterosclerosis temprana.
- * Hígado: Cirrosis. Depósito de grasa, pancreatitis agudas y crónicas
- * Intestino delgado: Impide la absorción de diversas sustancias, tales como tiamina, ácido fólico, vitamina B1, B12 y aminoácidos.
- * Sangre: Une los glóbulos rojos con grupos pegajosos que hacen mas lenta la circulación y privan de oxígenos a los tejidos. Causa anemia al reducir la producción de glóbulos rojos.
- * Extremidades superiores e inferiores: Polineuritis.
- * Cerebro: Mata las células del cerebro. Hemorragias cerebrales y taponamiento de los vasos capilares. Neuropatía periférica discal.
- * Pulmones; Tiene efecto tóxico.
- * Páncreas: Inflamación y hemorragias.
- * Glándula endocrina; Entorpece su funcionamiento.
- * Huesos: Produce células ebrias que hacen que los huesos se tornan quebradizos. Pueden reducir la producción de glóbulos rojos y blancos de la médula ósea.
- * Aparato genitourinario: Disfunción sexual, reducción de hormonas masculinas por la acción de alcohol sobre los testículos y la hipófisis. Reducción de la entrada de sangre al cuerpo cavernoso del pene. Trastornos vesicales, cáncer de vejiga.
- * Estómago: Glositis, gastritis, diarreas, úlcera, cáncer gástrico y del esófago.

Detección y diagnóstico

Los médicos pueden sospechar la existencia de un trastorno por consumo de alcohol en una persona con un cambio inexplicable del comportamiento o cuando el comportamiento se convierte en autodestructivo. También es un indicio la falta de respuesta al tratamiento habitual de problemas médicos como hipertensión arterial o gastritis.

La medición de la cantidad de alcohol en la sangre puede resultarle útil al médico para confirmar sospechas de un trastorno por consumo de alcohol, especialmente si el aliento de esa persona huele a alcohol.

Tratamiento

Tratamiento de urgencia: puede aplicarse cuando una persona acude pidiendo asistencia médica con síntomas intolerables de abstinencia. De forma alternativa, la persona puede pedir que la aislen debido a síntomas relacionados con altos niveles de alcohol.

Como la deficiencia vitamínica causa síndromes potencialmente mortales, se suele administrar grandes dosis intravenosa de complejos vitamínicos C y B, especialmente tiamina. Los líquidos intravenosos, el magnesio y la glucosa se dan a menudo para prevenir algunos síntomas de abstinencia de alcohol y para evitar la deshidratación. Frecuentemente, los médicos prescriben un fármaco benzodiazepínico durante unos días para calmar la agitación y ayudar a prevenir el síndrome de abstinencia. Los fármacos antipsicóticos se suelen administrar a personas con alucinosis alcohólicas. El *delirium tremens* puede poner en peligro la vida, y se trata más agresivamente para controlar la fiebre alta y la agitación intensa. Generalmente se requieren líquidos intravenosos, fármacos para bajar la fiebre como el paracetamol y sedantes, además de una supervisión cuidadosa. Con este tratamiento, el *delirium tremens* generalmente comienza a desaparecer entre las 12 y las 24 horas de inicio.

Desintoxicación y rehabilitación; después de resolverse los problemas médicos urgentes, debe iniciarse un programa de desintoxicación y rehabilitación. En la primera fase del tratamiento, el alcohol se suprime por completo. Luego un alcohólico tiene que modificar su comportamiento. Sin ayuda, la mayoría de los alcohólicos recaen al cabo de algunos días o semanas. El tratamiento se debe adecuar a cada individuo. También es importante contar con el apoyo de los familiares.

A veces, la prescripción del fármaco disulfiram puede ayudar a que el alcohólico evite el consumo de alcohol. Este fármaco afecta el metabolismo del alcohol durante 3 o 7 días, produciendo acetaldehído, una sustancia que resulta de la degradación del alcohol que circula por la sangre; produce rubor facial, dolor pulsátil de cabeza, frecuencia cardíaca acelerada, respiración rápida y sudación entre los 5 y 15 minutos después de que la persona haya tomado alcohol. El fármaco disulfiram no debe ser tomado por las mujeres embarazadas, personas con enfermedades graves, ni las personas mayores de edad.

La naltrexona es otro fármaco que puede ayudar a las personas a hacerse menos dependientes del alcohol. No debe ser tomada por personas que tengan hepatitis u otras enfermedades hepáticas determinadas.

Después del período de desintoxicación, puede someterse al paciente a diversos métodos de terapia de grupo o psicoterapia para tratar problemas psicológicos de fondo que hallan podido llevar al paciente a la dependencia. La terapia nutricional es otro tratamiento. Muchos alcohólicos tienen síndrome de resistencia a la insulina, un desorden metabólico debido al cual el cuerpo no regula correctamente el azúcar causando un suministro inestable a la circulación sanguínea. Aunque este desorden se puede tratar con una dieta hipoglucemia esto puede afectar a su comportamiento y su estado anímico. Estos síntomas son efectos secundarios que se observan a menudo en alcohólicos sometidos bajo

tratamiento de desintoxicación. Los aspectos metabólicos del alcoholismo a menudo se pasan por alto dando como resultado tratamientos de dudosos resultados.

La cooperación internacional, sin hipocresía ni ventajismo; la voluntad política real y comprometida con la lucha integral contra el flagelo; la importancia y prioridad que merece la labor preventiva, sin descuidar el aseguramiento del enfrentamiento racional, indican que los nuevos cauces que anuncia la Organización de las Naciones Unidas, han sido transitado con éxitos por Cuba, precisamente con mayor efectividad en los últimos diez años, cuando los desafíos han sido mayores. En los años 1990, se crearon los grupos de consultas de autoayuda, los cuales fueron adquiriendo notoriedad por sus logros, contando en la actualidad con la línea ayuda confidencial antidroga cuyo teléfono es el 103, como también lo ha sido el movimiento de Alcohólicos Anónimos

Conclusiones.

Los hábitos autodestructivos por el alcohol y su alto índice de consumo pueden disminuir y llegar a eliminarse con ayuda de la modificación de conducta o con técnica de reacondicionamiento, que implican tomar conciencia del hábito erróneo de beber alcohol de manera desmedida, exponiendo sus causas y consecuencias nocivas para la salud, con la labor profiláctica de la escuela, la familia y la población en general instruidos por este material bibliográfico, el cual estará expuesto en cada Filial Universitaria, en los Centros de Documentación Pedagógica, en los consultorios del médico de la familia y cuantos lugares de acceso tenga la juventud. Con todo esto lograremos también interrumpir su ejecución para que deje de resultar natural beber alcohol y reforzar otras costumbres que puedan competir con este mal hábito, subrayando los beneficios personales, económicos y sociales que conlleva el abandono del alcoholismo.

Bibliografía.

ALVAREZ, S R. *Principales afecciones en los contextos familiar y social*. Medicina General Integral: Ciencias Medicas, 2008. 978 p.

BONET, P A. *Manual de drogodependencias*: Madrid, 2001. 278 p.

COLECTIVO DE AUTORES. *Selección de lecturas de Metodología, métodos y técnicas de investigación social II*. Editorial Félix Varela. La Habana, 2005, p. 145 – 178.

GONZALEZ, R. *Alcoholismo*. Abordaje integral: Santiago de Cuba, 2004, 302 p.

MARTIN, E. *Jóvenes y alcohol*. Adicciones: Madrid, 2002, 14 (2), p. 135 – 137.

PERUGA, A; RINCON, A. *El consumo de sustancias adictivas en Las Américas*: Madrid, 2002, 14 (2), p. 227 – 238.

