



*Fundación
Red de Vida*

ALCOHOL

¿Qué es el alcohol?

El alcoholismo es una enfermedad progresiva que no tiene relación con el tipo de bebidas alcohólicas, sino con la cantidad y forma de consumirlas.

Esta enfermedad se caracteriza por:

- La Necesidad fuerte y compulsiva de beber alcohol.
- No poder dominar el deseo de beber.
- Necesitar cada vez mayor cantidad para sentirse saciado.

Muchos jóvenes abusan del alcohol sin conocer los riesgos y consecuencias.

Algunas personas que son tímidas en algunas situaciones sociales beben alcohol con el fin de relajarse y a menudo hacen el ridículo y luego están avergonzadas por lo que han hecho.

El alcohol influye sobre los mensajes que manda el cuerpo hacia el cerebro, y afecta tus percepciones, emociones, vista, oído y coordinación.

El alcohol tiene el efecto de un depresivo del sistema nervioso central. Afecta a casi todos los órganos y el consumo habitual puede provocar varias enfermedades evitables, incluyendo el alcoholismo. El alcohol debilita las inhibiciones y te puede llevar a hacer cosas arriesgadas como practicar sexo sin protección. A la vez este comportamiento crea el riesgo de VIH/SIDA, otras enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados. El alcohol también te entorpece la coordinación, los reflejos, los sentidos y las funciones de la memoria. Existe una alta relación entre el consumo de alcohol y los accidentes de tráfico. El alcoholismo es una enfermedad como la diabetes o la tensión alta. Sin embargo no tiene que ser motivo de vergüenza. Muchos jóvenes han conseguido reconocer que son alcohólicos y reciben ayuda a través de las Unidades de Alcohólica y otras conductas adictivas.

¿Qué efectos puede producir el alcohol?

El alcohol entra directamente en el torrente sanguíneo y por lo tanto afecta a todos los sistemas del cuerpo.

El consumo excesivo de alcohol puede provocar una reducción en el nivel de testosterona en los hombres y la impotencia.

El abuso del alcohol puede llevar a situaciones de malos tratos y violencia.

El alcohol puede provocar lesiones y muerte.

Los efectos a largo plazo del abuso del alcohol incluyen la pérdida de apetito, deficiencias de vitaminas, enfermedades del estómago, impotencia sexual, lesiones de hígado, páncreas, corazón y sistema nervioso central y pérdida de memoria.

En el organismo:

Daño en el hígado con cirrosis; daño en páncreas con pancreatitis y diabetes; daño en el estómago con gastritis; hemorragia, úlcera y cáncer; daño cerebral con convulsiones; daño de la visión y atrofia cerebral; aumenta el riesgo de cáncer de garganta.

En lo psíquico:

Se presenta pérdida de memoria, celos infundados, “locura”.

En lo socio familiar:

Pérdida del trabajo, ruptura conyugal e indigencia.

El alcoholismo es una enfermedad integral que afecta a todos los aspectos del ser humano, su organismo, su mente, el grupo familiar, su ambiente laboral y las relaciones interpersonales.

¿Cómo puedo saber si tengo un problema con el alcohol?

La verdad es que si te haces esta pregunta, lo más probable es que tengas un problema. De todos modos aquí hay algunos factores más:

- Si no puedes controlar lo que bebes, decidas lo que decidas antes de empezar, y si la mayoría de las veces terminas bebiendo demasiado.
- Si utilizas el alcohol para escaparte de tus problemas.
- Si recurres a bebidas alcohólicas para vencer tu timidez.
- Si el alcohol te provoca problemas en el trabajo o en el estudio.
- Si a veces no te acuerdas de lo que pasó cuando estabas bebiendo.
- Si tu familia y tus amigos están preocupados por lo que bebes.

¿El alcoholismo es hereditario?

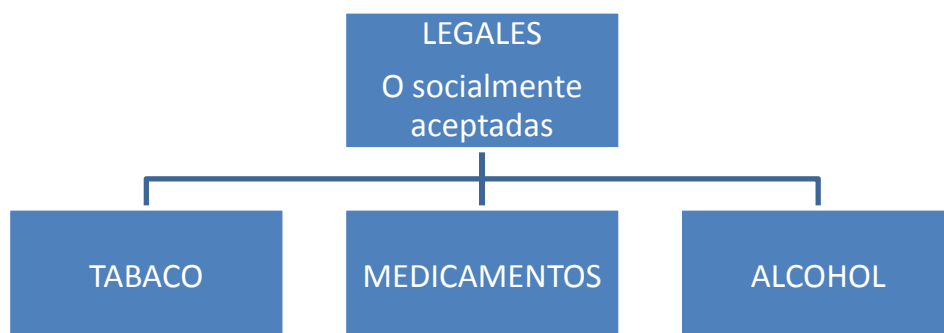
El alcoholismo tiene múltiples causas, las más importantes tienen que ver con la herencia, la personalidad y el ambiente social.

Las personas que tienen o han tenido familiares alcohólicos poseen un riesgo mayor de padecer esta enfermedad.

Esta enfermedad se puede presentar en cualquier época de la vida.

El alcoholismo no es una enfermedad de viejos. Muchos jóvenes que tienen herencia alcohólica, se inician tempranamente en la bebida y solamente cuando la enfermedad está muy avanzada se dan cuenta que la padecen. Muchas veces ya es tarde.

Nuestra Cultura Clasifica las drogas en:





A veces se cree que sólo son drogas las sustancias prohibidas. El tabaco, el alcohol y los medicamentos también contienen principios activos (drogas) y pueden ser consumidos en forma indebida.

La verdadera prevención empieza con un cambio de actitud.

- No subestimar el problema.
- Tomar conciencia de las consecuencias personales y familiares.
- No burlarse ni avergonzarse.
- Respetar y contener a la persona afectada.
- Fomentar distintos agentes sociales en materia de prevención de adicciones.
- Buscar actividades que den sentido a nuestra vida.

Los principales agentes preventivos son la familia y la comunidad.

“El alcohol aumenta el riesgo de accidentes: accidentes de tráfico, caídas, quemaduras, muerte por ahogo y suicidios”.

“El alcohol te puede provocar la intoxicación e incluso la muerte”.

“El consumo de alcohol pone en peligro la salud, la educación, las relaciones familiares y la vida social”.

“No te dejes convencer de que el alcohol representa la aventura y la diversión. No confundas la diferencia entre la realidad y la ilusión”.

TEST DE CAGE

1. ¿Le ha molestado alguna vez la gente criticándole su forma de beber?
2. ¿Ha tenido alguna vez la impresión de que debería beber menos?
3. ¿Se ha sentido alguna vez mal o culpable por su costumbre de beber?
4. ¿Alguna vez lo primero que ha hecho por la mañana ha sido beber para calmar sus nervios o para liberarse de una resaca?

PUNTUACIÓN: 1 punto por respuesta afirmativa.

CORRECCIÓN: 1 punto o más indica problemas con el alcohol; 2 puntos se considera dependencia.

Versión original: Mayfield D. (1974).

Versión española: Rodríguez-Martos A, Navarro R, Vecino C, Pérez R. (1986)