

ESPECIAL JÓVENES

Parroquia Ntra. Sra. Reina del Cielo – N° 28 19 - 04 – 2015

LAS ADICCIONES.- EL ALCOHOL. (1)

1.- Cuáles son sus efectos

Al tomar bebidas alcohólicas, el alcohol ingerido pasa del estómago al intestino delgado, donde es absorbido rápidamente y pasa a la sangre. A través de ésta, se distribuye por todo el organismo. A medida que su concentración en la sangre aumenta, los efectos sobre el comportamiento se agudizan y progresivamente se hacen más evidentes:

- 1.- Se reduce la respuesta a los estímulos externos,
- 2.- Se disminuye la capacidad de hablar con coherencia,
- 3.- Se alteran la coordinación y el equilibrio.

Aunque el alcohol pueda parecer una droga estimulante –en la medida en que puede aumentar la desinhibición, la intensidad de ciertas conductas y la sociabilidad–, es un depresor del sistema nervioso central. De ahí que su uso disminuya considerablemente las capacidades motoras y psíquicas.

Sus efectos dependen de varios factores que interactúan:

1. El sexo: la misma cantidad ingerida, a igual peso, afecta más a las mujeres que a los hombres –por cuestiones asociadas a enzimas y grasas corporales.
2. El peso: a menor masa corporal, se incrementan sus efectos.
3. El tipo de bebida ingerida y su posibles mezclas.
4. El sistema digestivo: su asimilación es más rápida con el estómago vacío.
5. El estado de ánimo.
6. Otras características personales, psicológicas y orgánicas.

En ciertas circunstancias, puede parecer que el alcohol favorece las relaciones sociales; después de haber ingerido bebidas alcohólicas, hay personas que parecen –o se sienten– más abiertas. A otras les puede potenciar un estado de ánimo melancólico.

En dosis elevadas, el alcohol influye sobre el comportamiento social: se suele pasar de la simpatía a la pesadez –excesiva hilaridad– y se pierde contacto con la realidad y con las otras personas, etc.

En las personas con tendencia a la agresividad, el alcohol incrementa las conductas agresivas: son más frecuentes las peleas y la intimidación de tipo afectivo y/o sexual.

También podemos padecer los efectos indeseables del alcohol sin consumirlo. Sería el caso de sufrir un accidente yendo de pasajero, ser intimidado por una persona que ha bebido, aguantar a una persona que va pasada o tener que atender a alguien que ha tenido una intoxicación.

¿Su consumo, causa problemas?

El alcohol causa problemas a muchas personas. Algunas consecuencias indeseables están relacionadas con el alcoholismo –ya sea diario o de fin de semana–, y otras con conductas asociadas a estados de intoxicación. Estas personas pueden mejorar su calidad de vida y su salud, bien sea reduciendo la frecuencia y

cantidad de su uso o consultando a un especialista para eliminar totalmente su consumo.

La presencia de una o varias de estas conductas se relaciona con una forma de beber alcohol problemática. Si:



- Se participa o se provocan peleas bajo sus efectos.
- La persona se pone pesada y molesta a personas o a sus amigos.
- Se pierde el control y/o el recuerdo de lo que se ha hecho y cómo.
- Se utiliza como vía de escape para no enfrentarse a problemas.
- Se bebe a solas y con cierta frecuencia.
- El uso del alcohol pasa a ser normal y cotidiano –ya sea cada día o siempre que se sale.
- Se sufre una grave de intoxicación con pérdida de conocimiento o estado de coma *(la intoxicación por alcohol puede llevar a la muerte por depresión respiratoria).*

Si una persona se encuentra en alguna de estas situaciones, le puede ir bien plantearse seriamente qué relación tiene con el alcohol y si es la que verdaderamente desea.

Algunas personas, para modificar su relación con la bebida, necesitan ayuda profesional –sobre todo cuando por su propia iniciativa y/o con el apoyo de amigos o familia no lo han conseguido.

¿QUÉ ES UN CONSUMO DE RIESGO?

Para la mayoría de personas adultas, tomar bebidas alcohólicas **con moderación** no suele comportar ningún riesgo significativo para su salud. Se considera un consumo moderado de alcohol el que una mujer no supere **una o dos** consumiciones diarias, y un hombre, **dos o tres**; intercalando dicho consumo con días de abstinencia.

Superar estas cantidades –y especialmente cuando se mantienen a lo largo del tiempo–, fácilmente acarreará **problemas de salud orgánica y mental**. Y posiblemente desencadenará conflictos en las relaciones, en los estudios y/o en el trabajo, lo que significa: **perder amigos, el curso o el despido en la empresa.**

Pese a establecer esta clasificación entre el consumo prudente y el consumo de riesgo, otras variables también determinan si una relación con el alcohol es problemática. En cualquier caso deberían abstenerse de tomar bebidas alcohólicas:

- Las mujeres embarazadas.
- Los niños y los adolescentes.
- Las personas que van a conducir un vehículo o van a realizar actividades peligrosas o de precisión.
- Quien esté tomando determinados medicamentos *(consultar con el especialista).*
- Las personas que padecen ciertas enfermedades.
- Cualquier persona que sufra problemas derivados del abuso de alcohol.

Disponemos de dos criterios para saber qué uso de alcohol nos puede perjudicar: razones objetivas (cantidad y frecuencia) y aspectos individuales.

Esta información está tomada de: ¡tu punto! Información sobre drogas para universitarios. <http://www.tupunto.org/>