

ESPECIAL JÓVENES

Parroquia Ntra. Sra. Reina del Cielo – Nº 32 17 DE MAYO DE 2015

LAS ADICCIONES.- EL ALCOHOL. (4)

RIESGOS DEL CONSUMO DEL ALCOHOL PARA LA SALUD.

La cerveza, el vino y el licor fuerte contienen alcohol. Si se está bebiendo cualquiera de ellos, se está consumiendo alcohol.

Sabemos que el consumo excesivo de alcohol puede causar muchos problemas de salud. Cada persona tiene una sensibilidad y resistencia distinta ante el consumo prolongado de alcohol, de tal manera que puede afectar de diferente manera y a diferentes órganos o sistemas, aunque hay órganos y sistemas especialmente vulnerables al exceso de alcohol, como son el hígado y el sistema nervioso.

ESPECI ALMENTE SE PUEDEN DESTACAR :

- **Hígado graso:** aumento de la grasa en el hígado. El hígado graso no se cura, pero se puede tratar de 'desacelerar' el proceso de la patología.
- **Hipertensión:** enfermedad caracterizada por un incremento continuo de las cifras de presión sanguínea en las arterias.
- **Cirrosis hepática:** Enfermedad crónica del hígado que se origina a causa de la destrucción de las células hepáticas.
- **Depresión:** trastorno del estado de ánimo y su síntoma habitual es un estado de abatimiento e infelicidad que puede ser transitorio o permanente.
- **Miocardopatía:** el músculo cardíaco pierde su capacidad para bombear sangre eficazmente.
- **Desgarro de Mallory-Weiss:** laceraciones en la membrana mucosa del esófago
- **Síndrome de Wernicke-Korsakoff:** enfermedad neurológica.
- **Hepatitis:** La hepatitis es una afección o enfermedad inflamatoria que afecta al hígado.

El alcohol en exceso suele afectar a la capacidad de razonamiento y juicio crítico cada vez que se bebe. El consumo prolongado del alcohol **daña las neuronas del cerebro**. Esto puede provocar un daño permanente en la memoria, a la capacidad de razonamiento y a la forma de comportamiento.

El **daño a los nervios por el abuso del alcohol** puede causar muchos problemas muy variados, entre ellos problemas relacionados con la sexualidad.

Tomar alcohol durante el embarazo puede causarle daño al niño en crecimiento. Se pueden presentar graves defectos de nacimiento o el síndrome de alcoholismo fetal.

CONTROLLO LO QUE BEBO, POR LO TANTO NO TENGO PROBLEMAS, ¿NO ES ASÍ?

Si una persona consume una cantidad elevada de alcohol durante un período de tiempo prolongado, desarrollará **TOLERANCIA** a los efectos del alcohol. Esto significa que necesita beber cada vez mayores cantidades de alcohol para

experimentar los mismos efectos. Ser capaz de beber grandes cantidades antes de sentirse borracho puede que no parezca un problema, **pero es con frecuencia la primera señal de alarma.**

Con el consumo prolongado de cantidades excesivas de alcohol las señales naturales del cuerpo que avisan cuando se ha estado bebiendo demasiado **se vuelven menos eficaces**. Con ello se tiende a ingerir más alcohol aumentando el riesgo de provocarse uno mismo daños graves.

La tolerancia al alcohol podría compararse con una fal ta de l a capacidad para sentir el dolor. Si una persona no siente dolor, no retira inmediatamente la mano si la coloca sobre el fuego y no se da cuenta de que se quema hasta que es demasiado tarde.



CÓMO PUEDE EL CONSUMO DE ALCOHOL AFECTAR NUESTRA VIDA

Las familias a menudo resultan afectadas cuando alguien en la casa consume alcohol. La violencia y los conflictos en el hogar son mucho más probables cuando un miembro de la familia está abusando del alcohol. Entre los esposos da lugar con frecuencia a separaciones y divorcios. Los niños que crecen en un hogar donde está presente el consumo excesivo de alcohol son más propensos a tener mal rendimiento en la escuela, estar deprimidos y tener problemas de ansiedad y baja autoestima. Es también posible que se pierda la capacidad de un trabajo de calidad en la empresa por culpa de la adicción al alcohol, lo que como se puede suponer agrava mucho más aún las consecuencias de la bebida excesiva, ya que puede dar lugar al despido o la degradación laboral.

Beber demasiado alcohol, puede dar lugar a daños de otro tipo, como ya hemos visto anteriormente, pues facilita: Accidentes automovilísticos, hábitos peligrosos en las relaciones sexuales, pudiendo llevar a embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual (ITS), agresión sexual, etc.

¿CÓMO SE PUEDE REDUCIR EL CONSUMO DE ALCOHOL?

Hay muchas maneras de ayudarse a dejar de beber. Una persona que bebe demasiado puede sentir que le es imposible reducir su consumo de alcohol. Si el hábito de beber ha sido demasiado intenso y prolongado, puede ser difícil reducir el consumo, en parte porque siempre es difícil cambiar los hábitos. La persona puede incluso no estar convencida de si desea o no dejar de beber. **Por ello puede ser útil reducir el consumo de riesgo a niveles de consumo más seguros como fase previa a alcanzar la abstinencia total que debe ser la meta a alcanzar.**

ES MUY IMPO RTANTE que cuanto antes la persona que se da cuenta del grave peligro que supone convertirse en adicto al **alcohol ponga a i nmediatamente en marcha barreras y procedimientos para no caer en ese tremendo problema que es el a lcoholismo con su s desastrosas consecuencias**. Para ello ha de apoyarse en auténticos amigos, en la familia, en el médico o en la Asociación de Alcohólicos Anónimos, sin olvidar, si es creyente la oración sincera y confiada pidiendo ayuda, y ha de empezar a luchar denodadamente y sin tregua para eliminar de su vida la afición al alcohol, dada **ii i LA NECESIDAD IMPERIOSA DE NO E CHAR LA V IDA A PERDER Y LA DE LOS QUE RODEAN AL ALCOHÓLICO!!!**.