

Eje temático: Biología humana y salud

Contenido: Consumo de alcohol y salud

Nivel: Primero medio

Alcoholismo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) plantea que el alcoholismo es un trastorno conductual crónico que se manifiesta por la ingesta repetida y excesiva de alcohol respecto de las normas dietéticas y sociales de una comunidad. El alcoholismo termina dañando la salud e interfiriendo en las funciones y responsabilidades económicas y sociales del bebedor.

De acuerdo al grado de consumo de alcohol, podemos clasificar a las personas en:

- a) *Abstinentes*: el que nunca bebe.
- b) *Bebedor excepcional*: bebe ocasionalmente, en cantidad limitada y en situaciones muy especiales.
- c) *Bebedor social*: ingiere alcohol sin que transgreda las normas sociales.
- d) *Bebedor moderado*: consume alcohol hasta tres veces por semana y en cantidades moderadas. Presenta menos de 12 estados de embriaguez ligera al año.
- e) *Dependiente alcohólico sin complicaciones*: hay dependencia física manifestada por la aparición de temblores severos, nerviosismo, insomnio, cefalea y sudoración en períodos de abstinencia.
- f) *Dependiente alcohólico complicado*: además de los síntomas del caso anterior, presenta cirrosis hepática, cardiopatías, gastritis.
- g) *Dependiente alcohólico complicado en fase final*: hay un deterioro físico y psíquico notable, que afecta su comportamiento social. Aparecen cuadros severos de desnutrición y convulsiones ocasionales.

El alcohol es una sustancia soluble en agua y al momento de ingerirse circula libremente por células y tejidos, afectando principalmente al hígado. Ahí, la oxidación del alcohol hace que se utilicen sustancias que existen en forma

limitada y que son indispensables para el metabolismo de las grasas. Por esta razón, el consumo excesivo de alcohol causa alteraciones en el metabolismo de los lípidos en el hígado; por esto, las células se llenan de grasa, lo que se denomina hígado graso, que a largo plazo puede generar cirrosis hepática.

La ingesta de alcohol también causa irritación del tracto gastrointestinal, erosión del revestimiento del estómago, náuseas y vómitos e incluso sangrado. El consumo prolongado de alcohol hace que disminuya, además, la absorción intestinal de glucosa, aminoácidos, calcio y vitamina B₁₂, por lo cual el bebedor presenta deficiencias nutricionales. El consumo crónico de alcohol aumenta el riesgo de cáncer de faringe, esófago y estómago en aproximadamente un 15%.

Durante el embarazo, la ingesta de alcohol afecta al desarrollo embrionario y fetal; esto se traduce en efectos congénitos en el recién nacido.

Las consecuencias sociales del problema de beber y la dependencia del alcohol pueden ser tan serias como los problemas médicos. Las personas que abusan o son dependientes del alcohol tienen una tasa más alta de desempleo, violencia doméstica y problemas con la ley. Aproximadamente la mitad de las muertes en accidentes de tránsito, la mayoría de jóvenes, están asociadas con el consumo de alcohol.

Según las últimas cifras entregadas por el Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes (Conace, diciembre de 2004), el 19 por ciento de los jóvenes que están entre octavo y cuarto medio ha consumido alcohol cinco o más días al mes; y el 13 por ciento reconoce llegar a tomar cinco o más tragos en una salida de sábado por la noche. La edad promedio de inicio del consumo es a los 12 años. Y si bien históricamente los hombres lideraban estas estadísticas, las mujeres están equilibrando la balanza.

Quienes tienen una predisposición genética al consumo de alcohol, gran impulsividad, baja autoestima, escasa asertividad, poca noción de riesgo, mal rendimiento escolar, depresión o ansiedad, están más propensos a tener un

consumo problemático. También deben incluirse quienes pertenecen a familias disfuncionales, o con padres o hermanos mayores que abusan del alcohol.

Entre los efectos más comunes del consumo de alcohol en adolescentes se mencionan los accidentes por realizar actividades bajo su influencia tales como manejar motos o autos, nadar en el mar, etc. Así también, la ingesta etílica incide en el consumo de otras sustancias, conductas violentas, infecciones de transmisión sexual y embarazo, deterioro del rendimiento escolar, problemas familiares y legales y, si el consumo es significativo y persistente, el alcoholismo con todas sus consecuencias llegará.

Si no se maneja adecuadamente, el consumo de alcohol en la adolescencia puede resultar muy peligroso, ya que aún hay inmadurez psicológica y neurológica, por lo que es más fácil que se produzca una dependencia.

Se ha comprobado que mientras más precoz es el inicio del consumo, mayores son las posibilidades de tener más tarde problemas con el alcohol. También se ha demostrado que el consumo de sustancias "lícitas" —como el alcohol y el cigarrillo— facilita el inicio de las "ilícitas". Las primeras son la puerta de entrada a las segundas. Es muy raro que un adolescente que no fuma ni toma alcohol, consuma marihuana, cocaína u otras drogas.

Ejercicios

1. ¿Por qué se afirma que el alcoholismo es un problema psíquico y social?
2. ¿A qué edades se dirige la publicidad de bebidas alcohólicas? Reflexiona acerca de tu respuesta.
3. El hígado es uno de los órganos más afectados por el alcohol. Explica el motivo.
4. ¿Cuál podría ser la razón para que muchos adolescentes estén bebiendo a tan temprana edad?
5. ¿Por qué se dice que del alcohol a las drogas "duras" hay un paso?