

ALCOHOLISMO: EFECTOS Y PREVENCIÓN

JOSÉ ROMAY MARTÍNEZ
UNIVERSIDAD DE A CORUÑA

¿Sabían nuestros jóvenes cuáles son los efectos del alcohol? El autor de este trabajo expone las consecuencias que tiene el abuso en el consumo de alcohol y expone el camino a seguir para intervenir, desde la prevención, tanto desde el hogar como desde los colegios a través de los programas de Educación para la Salud.

INTRODUCCIÓN

El alcoholismo constituye un gran problema psicosocial y de salud por- que afecta seriamente a la salud de las personas y a las relaciones en la familia, con el grupo, en el trabajo y en cualquier contexto social. En los Estados Unidos es la tercera causa de mortalidad, después de las enfermedades de corazón y el cáncer.

Para una adecuada comprensión de lo que puede significar el alcoholismo debemos tener en cuenta que la salud es un concepto dinámico y positivo. Es algo más que la ausencia de enfermedad; es un recurso colectivo e individual, una condición para poder alcanzar otros aspectos fundamentales para el ser humano.

Algunos consideran el alcoholismo como una enfermedad o como un síntoma patológico, concepción sobre la que se apoyan los conceptos de etiología y tratamiento. Según esta consideración los alcohólicos no pueden controlar su manera de beber porque están enfermos y si no dejan de beber, su alcoholismo siempre empeorará. Así lo considera la Sociedad Americana de Medicina y la Asociación Médica Británica.

Hoy se habla más bien de problemas relacionados con el alcohol que incluye problemas médicos, tanto físicos como psicológicos, problemas en las relaciones familiares, sociales y laborales, accidentes domésticos, laborales o de tráfico; así como conductas violentas y lesiones auto y heteroinflingidas (US Department of Health and Human Services 1990).

De todas formas, hay que distinguir entre la adicción o enfermedad, cuando decimos que una persona está alcoholizada, con un uso compulsivo y continuado de la bebida y el abuso del consumo de alcohol que puede adoptar diferentes formas y puede ser más o menos aprobado o desaprobado socialmente. Pero no podemos olvidar que lo que comienza muchas veces como consumo lúdico o social puede terminar en una auténtica enfermedad crónica. En este sentido, informes recientes hablan de un incremento de casos debido a las nocivas influencias del botellón y a un consumo exagerado debido a la mayor accesibilidad al alcohol por parte de los jóvenes.



Foto: X. Durán

CONSECUENCIAS Y REPERCUSIONES DEL ALCOHOLISMO:

Los problemas relacionados y ocasionados por el alcohol producen una serie de consecuencias nefastas para las personas y para la sociedad. A las ya indicadas podemos añadir, entre otras muchas, las siguientes:

- En primer lugar es la causa del 8-10% de todas las muertes entre las personas de 16 a 74 años.
- Es el causante de 1 de cada 3 accidentes de tráfico
- Se le relaciona con muchos problemas de seguridad ciudadana.
- Es la causa de muchas rupturas familiares, de violencia doméstica y de maltrato infantil.
- Origina importantes pérdidas de productividad por absentismo, merma de rendimiento y accidentes.

(Plan Europeo de Acción sobre el Alcohol, OMS, 1993)

Además, la Academia Americana de Pediatría en 1995 añadió:

- alteraciones de las relaciones con la familia, compañeros y maestros.
- bajo rendimiento escolar.
- agresiones, violencia, alteraciones del orden público.
- conductas de alto riesgo: principalmente en la conducción después de haber bebido y en las conductas sexuales de riesgo, con sus repercusiones en los embarazos no deseados y en las enfermedades de transmisión sexual.

Más efectos...

- Lo que parece confirmado es que los excesos alcohólicos en edades tempranas comportan riesgo de una detención madurativa (Zupiria, 2000)
- Cuando el grado de vitalidad o drive queda afectado esto va a repercutir en lo que podríamos llamar actividad general comportamental: descenso de la productividad.
- Su relación con el mundo del trabajo es especialmente importante ya que los que no han entrado todavía en el mundo laboral tendrán grandes dificultades para encontrar trabajo.
- Dificultades para llevar una vida ordenada con sus repercusiones no sólo en la autoestima personal sino también en todos los procesos, momentos y situaciones de la vida.
- Aumento de la agresividad. La realidad social confirma esta fatídica relación, los consumidores de dosis sustanciales de alcohol se comportan de manera más agresiva y responden a las provocaciones de manera más fuerte que aquellos que no consumen (Baron y Byrne, 2005).

DINÁMICA DEL ALCOHOLISMO

El desarrollo de la dependencia del alcohol, como de otras drogas, es complejo y variante. De todas formas se puede hablar de múltiples causas desencadenantes que podemos agrupar en el *trípode alcohólico etiológico* (Arboles, 1995) formado por tres pies o columnas pero donde cada uno de ellos puede ser causa suficiente que conduzca al individuo a la enfermedad. Estos tres factores fundamentales son el psíquico, el orgánico y el ambiental.

Respecto a este último, tenemos que decir que el alcoholismo puede ser producido por patrones culturales que consideran el consumo de alcohol, como algo ligado a la naturaleza de la sociedad. En este sentido, es de destacar el papel atribuido en las sociedades mediterráneas y latinas al vino como elemento de fiesta y que acompaña y favorece la comida. Esto se ha visto últimamente agravado por el florecimiento de subculturas que realzan el consumo de alcohol como es todo el movimiento surgido en torno al botellón.

En esta perspectiva es de destacar el papel ejercido por la presión del grupo. Esto es especialmente importante en el caso de los compañeros de grupo en la adolescencia y juventud. También en el caso de grupos ligados a algunas profesiones especialmente duras, como los canteros antaño o los marineros, mineros, obreros de la construcción, etc.

CONDICIONES FAVORECEDORAS EN EL CONSUMO

- Debilitamiento de los lazos familiares
- Pérdida de valores positivos
- Rápido ritmo de industrialización y urbanización con aglomeraciones humanas con alta incidencia de desempleo o con carencias en los servicios sociales, de salud o de cultura.
- Incremento de la violencia en nuestra sociedad.

INTERVENCIÓN

Existen actualmente en España cerca de trescientas asociaciones que prestan un importante papel de ayuda. También tratamientos de desintoxicación en instituciones sanitarias ya sea en forma de internamiento o de asistencia ambulatoria.

Desgraciadamente muchas personas con problemas de alcohol no lo reconocen. Antes, frecuentemente se creía que los alcohólicos debían ser confrontados acerca de su negación de los problemas con la bebida, pero ahora la investigación ha demostrado que la asesoría compasiva y comprensiva es más efectiva.

Tres pasos generales están involucrados en el tratamiento del alcohólico una vez que se ha diag-

nosticado el trastorno: intervención, desintoxicación y rehabilitación. Las investigaciones encuentran que la intervención de confrontación tradicional, donde los miembros de la familia o el empleador sorprenden al alcohólico y amenazan con consecuencias si el tratamiento no comienza, no es efectiva. Los estudios demuestran que empiezan más personas el tratamiento si los miembros de su familia o los empleadores son honestos con ellos acerca de sus preocupaciones y tratan de ayudarlos para hacerles ver que la bebida les está impidiendo alcanzar sus propias metas.

Una vez que el problema ha sido reconocido, se requiere la abstinencia total para aquellos que son dependientes; mientras que para aquellos que son bebedores con problemas, la moderación puede servir. Puesto que muchos alcohólicos rehúsan inicialmente creer que su manera de beber está fuera de control, un ensayo de moderación a menudo puede ser una forma efectiva de tratar el problema; si éste tiene éxito, el problema está resuelto; de lo contrario, la persona por lo general debe pasar a la abstinencia.

Puesto que el alcoholismo afecta a las personas relacionadas estrechamente con el alcohólico, a menudo es necesario el tratamiento para los miembros de la familia a través de asesoramiento.

La desintoxicación es la fase inicial del tratamiento: el alcohol se suspende de forma controlada y supervisada en el cual los medicamentos alivian los síntomas. Es necesario realizar un examen para detectar otros problemas médicos como, por ejemplo, problemas hepáticos y de coagulación sanguínea, que son los más comunes. Es importante seguir una dieta balanceada con suplementos vitamínicos. En este momento, se debe tratar la depresión u otros trastornos del estado de ánimo subyacentes.

En algunas ocasiones, se prescriben medicamentos para evitar las recaídas.

- La naltrexona (Vivitro) es un antagonista opiáceo que disminuye el deseo vehemente por el alcohol.
- El disulfiram (Antabuse) funciona produciendo efectos secundarios muy desagradables, incluso si se ingiere una cantidad mínima de alcohol en un período de 2 semanas después de tomar el medicamento.
- Acomprosat es un nuevo medicamento que ha demostrado que disminuye las tasas de recaídas en aquellas personas que son dependientes del alcohol.

PREVENCIÓN

A través de la prevención asumimos:

- a) que el comportamiento de los individuos y de los grupos no es aleatorio ni imprevisible sino que está afectado por una serie de variables o condicionantes del entorno o ambiente social del individuo fundamentalmente por la familia, por la escuela, por los amigos más próximos, por el barrio.
- b) que la pérdida o deterioro de la salud está ligada a los estilos de vida, a los riesgos y retos ambientales, a los hábitos alimenticios, a la vida productiva.
- c) que si bien muchos aspectos ambientales de la salud no los podemos cambiar directamente sí podemos establecer programas preventivos que eviten o aminoren los efectos indeseables.
- d) Que fomentar la salud supone desarrollar en los individuos principalmente en aquellos que están inmersos en situaciones intensas de socialización (adolescentes, jóvenes) la capacidad de elección y la formación de actitudes positivas ante los estilos saludables de vida.

El principal objetivo es el de promover la salud y prevenir la enfermedad capacitando a las personas para que puedan aumentar el control sobre su salud y mejorarla. Este mayor control sobre su salud depende de que, por un lado, se potencien los factores en los que se basan los **estilos de vida saludables** y, por otro lado, se reduzcan los factores que causan enfermedades.

La prevención primaria se basa lógicamente en defender a los individuos más vulnerables, como son los adolescentes y los jóvenes, de los factores, comportamientos o hábitos que incidan en un consumo abusivo de alcohol.

En la prevención primaria, adolescentes y jóvenes, juegan un papel primordial:

a) el papel educador y la colaboración familiar

El entorno familiar es, en buena medida, el espacio en el que se construye nuestra forma de ser y de relacionarnos con lo que nos rodea. Muchos de los hábitos y las costumbres que adquirimos en nuestra familia nos acompañan a lo largo de toda la vida. Por ello, el papel que los padres cumplen como agentes y modelos de salud respecto a sus hijos es básico.

b) una adecuada educación en la escuela

En la escuela, los niños y niñas deben seguir adquiriendo hábitos de conducta saludable. Y así la legislación escolar recoge la Educación para la

Salud como un contenido transversal y concede una especial importancia tanto a los valores y actitudes relacionados con la salud como a los propios hábitos de conducta.

Hay un hecho que hace especialmente importante la Educación para la Salud en la adolescencia: la salud casi nunca está entre las prioridades de estos grupos de jóvenes al no tener la percepción de que el tiempo pasa deprisa. Por esto para la educación para la salud es necesario tener en cuenta la educación para el riesgo, es decir, destacar la importancia del pensamiento crítico para que los sujetos valoren el riesgo de sus comportamientos y del ambiente para la salud. Este pensamiento crítico realzará la habilidad de las personas para anticipar las consecuencias de su comportamiento para la salud y capacitará a los individuos para tomar iniciativas personales para reducir los riesgos de enfermedad.

c) Educación para la Salud

Estrategia fundamental disponible para toda la población, y parte integral, dentro de las medidas sociales que se adoptan para la promoción de la salud, dirigida a favorecer que las personas que lo deseen adquieran y desarrollen las habilidades conductuales, emocionales y sociales, necesarias para mantener un estilo de vida saludable, intentando equipar a las personas con recursos sociales y personales para confrontarse y superar los problemas que puedan surgir.

Estos programas han de desarrollarse principalmente con la población joven ya que los adolescentes no tienen definidos aún sus hábitos de conducta, por lo que resulta más asequible orientar estos hábitos en una dirección saludable; cuando un hábito ya está adquirido resulta mucho más difícil de modificar.

¡EDUCACIÓN, NO PROHIBICIÓN!

De todas formas no se trata de una política prohibicionista, sino educadora. Las personas pasan por procesos madurativos y los niños, tienen que tener un conocimiento nítido sobre lo que es permitido en cada edad y en qué límites. Hay que enseñar estrategias y pautas educativas en aquellos casos que sea necesario y teniendo siempre presente que podemos ser comprensivos con las personas pero no con el problema.

A las **empresas** también corresponde un importante papel en las actitudes ante el alcoholismo. Es evidente que la sensibilidad ante el problema ha crecido en los últimos tiempos, principalmente por la importancia adquirida por la Ley de Prevención de Riesgos Laborales pero todos los esfuerzos en este sentido siempre serán pocos. El facilitar alternativas

al consumo de alcohol en forma de ofrecer, por ejemplo, bebidas no alcohólicas a bajo coste o gratuitas puede ser, entre otras muchas medidas, un buen camino. Lo que sí parece importante no es tanto la actitud represora sino más bien comprensiva. En este sentido, afortunadamente son cada vez más frecuentes las empresas que optan por ofrecer facilidades a los trabajadores para su rehabilitación antes que utilizar el camino fácil del despido.

Es evidente que la legislación sobre la **publicidad** y la distribución del alcohol ha mejorado pero no podemos bajar la guardia en su cumplimiento y ser conscientes de que en una sociedad consumista como la nuestra, las posibilidades de acceso al alcohol son enormemente abundantes. Una buena muestra de ello es el caso del famoso botellón.

CONCLUSIÓN

El alcoholismo es un serio problema en nuestra sociedad por todos los efectos perniciosos en la vida de las personas, de la familia y de los entornos educativos y laborales. Esto se agrava todavía más en las sociedades modernas que tienden a responsabilizar aún más al individuo por su propia conducta y donde las redes sociales de apoyo son más frágiles.

Esto significa que debemos estar atentos y poner en marcha todas las disposiciones y programas necesarios para un consumo responsable y para que el alcohol no sea una fuente de dolor y sufrimiento para las personas, sus familias y de perjuicios para toda la sociedad.

A nosotros como padres y maestros nos incumbe una especial responsabilidad en este cometido. Por eso debemos estar atentos para saber detectar a tiempo, para orientar y ayudar en el tratamiento adecuado y sobre todo para prevenir siempre. ■

PARA SABER MÁS

ARBOLES, J., *Sociología y causas del alcoholismo*, Ediciones Bellaterra, Barcelona, 1995

BLANCO, A. Y SÁNCHEZ, F., *Habilidades de conducta y cuidado de salud*. En S. Barriga y otros: *Psicología de la Salud: Aportaciones desde la Psicología Social*, Sedal, Sevilla, 1990

ECHEBURÚA, E., *El alcoholismo*, Aguilar, Madrid, 1996

SECADES, R., *Alcoholismo juvenil. Prevención y tratamiento*, Pirámide, Madrid, 1998.

ZUPIRIA, X., *Consumo de alcohol en jóvenes de la Universidad del País Vasco*. Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco