

Previniendo el alcoholismo

Preventing alcoholism

Michel Alpízar López¹; Grisell Pérez Hoz¹¹; Ignacio García Hernández¹

¹Psicólogo. Escuela Nacional de Salud Pública. La Habana, Cuba

¹¹Licenciada en Educación. Escuela Nacional de Salud Pública. La Habana, Cuba

RESUMEN

Dentro de los grandes azotes de la humanidad además de las guerras, las hambrunas, la miseria extrema y las catástrofes naturales están las drogas que cobran miles de vidas cada día. Según reportes del Programa de Naciones Unidas para la Fiscalización Internacional de Drogas, más del 50 % de los delitos y muertes violentas a nivel mundial están relacionados de una u otra forma con toxicomanías. Que todos hayamos consumido algún tipo de droga alguna vez en la vida no significa que seamos adictos. Con referencia a las adicciones, se aborda en especial el alcoholismo ya que su consumo indebido e irresponsable constituye no solamente un factor de riesgo en la aparición de enfermedades crónicas sino trae consigo nefastas consecuencias individuales, económicas y sociales. La situación actual de este problema de salud demanda un trabajo interdisciplinario e interinstitucional. El llamado es a la prevención mancomunada de este flagelo.

Palabras clave: Drogas, alcoholismo, prevención.

ABSTRACTS

Among the scourges of mankind, in addition to wars, famines, extreme misery and natural disasters, are drugs that cause the death of thousands of persons every day. According to the reports of the UN Program for International Drug Control, over 50 % of crimes and violent deaths worldwide are related in one way or another with drug addiction. The fact that everybody has ever taken some kind of drug does not mean that we are drug addicts. Regarding addictions, we dealt with alcoholism in this paper since excessive and irresponsible alcohol consumption is a

risk factor in the occurrence of chronic diseases and also brings about awful individual, economic and social consequences. The present situation of this health problem demands an interdisciplinary and inter-institutional work. The paper makes an appeal for concerted prevention of this scourge.

Key words: Drugs, alcoholism, prevention.

INTRODUCCIÓN

En esta nueva era se impone el desarrollo tecnológico. Desde el siglo pasado el hombre comenzó a explotar los recursos inimaginarios de las comunicaciones. El desarrollo de los sistemas automatizados y ordenadores se fue haciendo cada día más cotidiano, en sociedades desarrolladas o en vías de ello. También se conquistó el espacio, clonó a una oveja, y se trabajó arduamente por confeccionar el mapa genético del hombre.

El hombre había alcanzado muchos de sus propósitos, era dueño de sus realidades; sus logros eran tan sorprendentes como increíbles. Pero contrario a estos actos racionales e inteligentes la especie humana parece no haber sido lo suficientemente sabia para erradicar del orbe los grandes azotes que aún hoy siguen lacerando: las guerras, la miseria extrema, las hambrunas y las drogas, las cuales cobran cada día miles de vidas.

Según expertos en el tema (*González Menéndez, Becoña Iglesias, Rodríguez López,*) las drogas en particular, destruyen y matan física y moralmente a un gran número de personas en el planeta Tierra. Se plantea que un toxicómano le resta a su vida entre 10 y 20 años.¹⁻³ El Programa de Naciones Unidas para la Fiscalización Internacional de Drogas (PNUFID) señala que más de 50 % de los delitos y muertes violentas en el mundo están relacionadas de una u otra manera a toxicomanías.⁴

A lo anterior, se le suma afectaciones económicas, que pueden llevar al adicto a la completa miseria debido al alto costo de las drogas, sobre todo, las ilegales; las que los llevan a una rápida tolerancia y dependencia, por tanto el adicto tendrá que consumir más cada día para conseguir los mismo efectos que obtenía con pequeñas dosis al principio de la dependencia. Un adicto puede llegar a gastarse al poco tiempo de implantada su toxicomanía 25 veces más de lo que pagaba por el tóxico al segundo mes de su consumo.

No se debe estar entonces ajenos a este azote que cobra cada día más vidas y no hace distinciones de raza, sexo, edad, posición económica, afiliación política o religiosa, ocupación, profesión, cargo, nacionalidad, nivel escolar, estado civil, entre otros, entonces debemos preguntarnos:

¿Habremos consumido ya alguna de ellas?, ¿estamos todos expuestos al consumo de drogas?, ¿me convertiré en un adicto?, ¿qué debo hacer para evitarlo?

A responder estas y otras preguntas relacionadas con el tema está dedicado este artículo

¿HEMOS CONSUMIDO ALGUNA DROGA EN EL TRANSCURSO DE LA VIDA?

Droga en el concepto que más interesa se refiere a: "Toda sustancia natural o sintética, médica o no médica, legal o ilegal, de efecto psicoactivo y cuyo consumo excesivo y prolongado determina tolerancia y dependencia, así como diversas afectaciones biológicas, psicológicas, sociales y espirituales." ⁵

Ahora bien, ¿de qué sustancias estamos hablando? Se trata no sólo de sustancias legales e ilegales, también, desde otro punto de vista, a las que afectan de forma notable la conciencia y a las que no. Entre las legales está el café, el tabaco y también el alcohol, pero esta última se encuentra además dentro de la clasificación de aquellas sustancias que afectan considerablemente la conciencia junto con algunos medicamentos usados con fines no médicos, y las sustancias ilegales como la marihuana, cocaína, heroína, hongos, éxtasis y otras drogas de síntesis.

La mayoría de la población mundial ha consumido alguna vez en su vida algún tipo de droga, pero seguro que no todos son adictos, categoría esta que se relaciona con los conceptos de dependencia y tolerancia; y que además, la mayoría de las personas consumen drogas legales, pero esta clasificación de "legales" no las exime de crear adicción y afectar en menor o mayor medida la salud.

Si bien preocupa todos los tipos de adicción, es necesario llamar más la atención sobre aquellas sustancias que afectan la conducta del individuo, puesto que además de influir en el comportamiento, modifican el estado de ánimo, y hasta la personalidad del adicto; sobre todo cuando está sometido a los efectos del tóxico. Cuando el individuo se encuentra bajo estos efectos, afloran en él un conjunto de manifestaciones y características realmente repudiables de las cuales la persona no tiene plena conciencia y puede así ofender, atacar, herir y hasta matar a otra persona, o a él mismo.

Se estima, que en poco tiempo entre la tercera parte y la mitad de la población mundial pudiera enfrentar sufrimientos vinculados al mal uso, abuso y dependencia de drogas.⁶ Esto es consecuencia de la suma de las personas propiamente adictas, más los que sufren las consecuencias del consumo inadecuado de drogas sin ser adictos, y por último las personas que sufren por tener una relación familiar o amistosa con el adicto en cuestión.

En general en Cuba se consume principalmente tres de las sustancias antes mencionadas que son el café, el tabaco y el alcohol. El consumo indebido de estas dos últimas es altamente preocupante ya que constituyen factores de riesgo en la aparición de enfermedades crónicas, que, muchas veces llevan al adicto a la muerte. Pero el consumo de alcohol en particular además de los daños biológicos y físicos, produce en el adicto afectaciones psicológicas y sociales.

Las consecuencias del abuso del alcohol son realmente serias, en muchos casos se acompaña de episodios de amenaza o peligro para la vida. Además. Este grupo de personas puede desarrollar, además, ciertos tipos de cánceres, generalmente en hígado, esófago, garganta y laringe. El alcohol puede ocasionar también cirrosis hepática, problemas en el sistema inmunológico, cardiovascular y nervioso. La ingestión de alcohol aumenta el riesgo de muerte por accidentes automovilísticos, en actividades recreativas, en el trabajo y la probabilidad de que ocurran homicidios y suicidios.⁷

Desde el punto de vista económico los problemas relacionados con el alcohol le cuestan a la sociedad aproximadamente 100 billones de dólares por año.⁸ El costo

en vidas en incalculable, sin dejar de mencionar como afecta además la calidad de estas.

¿Seré alcohólico si bebo?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) tiene catalogada a la enfermedad alcohólica en el epígrafe 303 del glosario de enfermedades, y la ubica entre las no transmisibles. Esta ha sustituido el término de "Alcoholismo por el de Síndrome de Dependencia del Alcohol", en la novena revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades y lo define como:

...un estado de cambio en el comportamiento de un individuo, que incluye, además de una alteración que se manifiesta por el consumo franco de bebidas alcohólicas, una continuidad de este consumo de manera no aprobada en su ambiente socio-cultural, a pesar de las dolorosas consecuencias directas que pueden sufrir como enfermedades físicas, rechazo por parte de la familia, perjuicios económicos, y sanciones penales. Este informe también se refiere a un estado de alteración subjetiva, en el que se deteriora el dominio de la persona dependiente sobre su forma de beber, existe la urgencia de ingerir alcohol y se pone de manifiesto una importancia fundamental del alcohol en que el planteamiento de las ocasiones de beber puede tener preferencia sobre el resto de sus actividades. Además de estos cambios, se observa un estado de alteración psicobiológica, con signos y síntomas de privación del alcohol, ingestión de bebidas alcohólicas para lograr su alivio y aumento de la tolerancia...⁹

Como se aprecia en la definición de la OMS, no todas las personas que consumen alcohol, son adictos a este. En los alcohólicos se encuentran características, tales como:

- El deseo insaciable: el deseo o necesidad fuerte o compulsiva de beber alcohol.
- Pérdida de control: la inhabilidad frecuente de parar de beber alcohol una vez la persona ha comenzado.
- Dependencia física: la ocurrencia de síntomas de abstinencia tales como vómitos, sudor, temblores y ansiedad cuando se deja de beber después de un período de consumo de alcohol en grandes cantidades. Estos síntomas son usualmente aliviados cuando se vuelve a beber alcohol o se toma alguna otra droga sedante.
- Tolerancia: la necesidad de aumentar la cantidad de alcohol ingerida para sentirse drogado o intoxicado.

No obstante, antes de llegar a la dependencia alcohólica el individuo pasa por dos etapas que de seguir aumentando el consumo, bajará de un peldaño a otro hasta llegar irremediamente al alcoholismo. Estas etapas son las de Consumo de Riesgo y la de Consumo Perjudicial de Alcohol.⁵

Por Consumo de Riesgo se entiende cuando se consume con más frecuencia y en más cantidad que las normas establecidas socialmente. La frecuencia normal se refiere a no más de dos veces por semana, en tanto la cantidad a no más de un cuarto de botella de ron, coñac o whisky, o una botella de vino, o cinco latas de cerveza por cada día de consumo. Otros autores incluyen además dentro de esta etapa al estado de embriaguez ligera que ocurre más de una vez por mes.¹⁰

El Consumo Perjudicial de Alcohol es el escalón que se encuentra entre el Consumo de Riesgo y La Dependencia al Alcohol o Alcoholismo; el mismo se refiere a aquel estado en que el individuo comienza a presentar daños o afectaciones físicas, psíquicas o sociales.

Por otro lado, no todos los que consumen el producto se convierten en alcohólicos, e incluso a veces no llegan a incluirse en ninguna de las dos etapas previas al alcoholismo. Pero no por ello están exentos de riesgo.

En esta toxicomanía confluyen múltiples factores y circunstancias, la mayoría de ellas ajenas a la voluntad y a la razón de la persona enferma. Entre otras, se encuentran las características biológicas, el tipo de personalidad, de actividad y situación laboral, la situación familiar, el ambiente social y cultural imperante e incluso el lugar geográfico donde se habita.¹¹

Se plantea que existe un alcohólico de cada seis a ocho personas que han consumido bebidas alcohólicas alguna vez en su vida, y la cifra de estas últimas llega a 70 % de la población mundial si se excluyen los países islámicos. Se piensa que, en América Latina existen en la actualidad alrededor de 38 millones de alcohólicos.⁵

El alcoholismo afecta más a los varones adultos, pero está aumentando su incidencia entre las mujeres. Hace diez años de cada siete hombres que consultaban por problemas relacionados con el alcohol consultaban tres mujeres, hoy la relación es de seis hombres por cuatro mujeres. La OMS, plantea, que la cantidad de jóvenes que consume alcohol aumentó en 20 %, en los últimos años.⁷

La situación actual de este problema de salud es una llamada de alerta y demanda un trabajo interdisciplinario e interinstitucional en aras de disminuir el consumo irresponsable de alcohol. Ante tal realidad, se plantea un reto donde la respuesta no puede limitarse a la cura o rehabilitación. El llamado es a la prevención de este mal.

¿Cómo se hace esta prevención?

¿Se habla de eliminación del alcohol, de leyes secas, de no consumo del tóxico cuando se trata de la prevención del alcoholismo? Por supuesto que no, pero tampoco es bueno limitarse al conocimiento de los perjuicios que ocasiona el tóxico, ni a los valores y normas que tradicionalmente han sido establecidas por la sociedad.

El hombre como ser social está sujeto a cambios. El mundo actual es dinámico, y en él se producen frecuentemente eventos que si bien no se pueden evitar, al menos si se debe estar preparados para tomar decisiones y en el mejor de los casos evadir, evitar o atenuar los efectos nocivos que estos puedan acarrear.

La sociedad juega un papel trascendental en la prevención del consumo del alcohol, que va desde la aceptación del consumo o no, hasta las conductas permisivas sin condición donde el hombre embriagado o con conductas irresponsables no es criticado, ni señalado.

Si bien no se puede permitir esta libertad del consumo sin condición, tampoco se puede prohibir. De todos es conocido que la prohibición llama y sobre todo en los jóvenes a la violación. La sociedad no debe permanecer impasible ante actitudes que tiendan al alcoholismo.

Es necesario crear en los jóvenes una actitud responsable y consciente, para que sean capaces de tener los suficientes recursos psicológicos (afectivos, cognitivos y volitivos) para discernir entre lo enriquecedor y lo dañino o perjudicial a la persona.

Es importante entonces desarrollar estilos de vida donde el alcohol no desempeñe papeles importantes,⁵ donde pierda su protagonismo y de paso, realizar prácticas saludables que brinden además, mucho más placer al organismo cuando se hacen habituales.

También es necesario tener mucho cuidado con lo que es transmitido por los medios de comunicación y difusión, en estos se debe siempre resaltar los perjuicios que ocasiona el alcohol y asociarlo a patrones conductuales desfavorables.

Vigilar celosamente el expendio de bebidas alcohólicas en lugares y horarios no apropiados es también un trabajo de prevención, al igual que prohibir la venta de alcohol a menores de edad.

¿Estamos previniendo el alcoholismo?

¿Están los individuos suficientemente preparados para tomar decisiones acertadas?

¿Se es consecuente cuando desde la familia, la escuela o las instituciones de salud el discurso va dirigido a la disminución del consumo de alcohol, y en la preparación de alguna actividad festiva en lo primero que se piensa es si habrá o no el producto?

¿Qué se está haciendo cuando próximo a un centro de educación, no sólo existe un local de expendio de bebidas alcohólicas el cual está abierto las 24 h, sino que además como alabanza al dios *Baco* hay una "pipa", o cuando se premia a trabajadores o estudiantes con la mencionada "pipa"?

¿Qué pasa si en un centro de recreación juvenil al que acuden menores de edad no se vela por la exclusión de alcohol a estos?

¿Está bien que aún con el aumento de los precios del alcohol, siga siendo para muchos la forma más barata y accesible de distracción? Se brinda otras opciones al trabajador o joven estudiante que por cuestiones de accesibilidad se le hace casi imposible llegar a los centros culturales, recreativos o deportivos?

¿Están conscientes los medios de comunicación cuando por un lado hacen campañas en contra del alcohol y por otro ponen al personaje protagónico de una telenovela consumiendo este tóxico, o cuando se anuncia una actividad cultural y a forma de gancho se comunica que se expendirán bebidas alcohólicas?

¿Tiene seguridad de que actúa bien cuando ve beber alcohol al primogénito y utiliza expresiones como "es un bárbaro", "igualito a su padre"?

Las respuestas a estas preguntas, de seguro no son alentadoras, hacen pensar detenidamente en lo que falta por hacer para poder hablar realmente de la prevención la que tanto se defiende como piedra angular de la atención de salud.

REFLEXIONES FINALES

La prevención ha de suponer entonces: "dotar a los individuos de los instrumentos psíquicos que le permitan elegir sabia y libremente entre la infinidad de estímulos y opciones que se le ofrecerán a lo largo de su vida, aquellos que hagan a esta activamente adaptativa a la sociedad en la que les ha tocado vivir." ¹²

El trabajo de prevención no se limita entonces sólo al sector de la salud, toda la sociedad es protagonista de este, diferentes son los sectores y factores que deben actuar mancomunadamente en propiciar a los individuos estos instrumentos que le permitan alejarse de la irresponsabilidad en momentos del consumo del tóxico.

La prevención no debe ofrecerse en "paquetes", se debe hablar también de equidad en prevención, no por el hecho de que esté de más en ningún lugar, sino porque se debe trabajar más con quien más lo necesita, como por ejemplo con grupos de riesgo. Se debe entonces pensar en programas más generales para unos y más específicos para otros.

Para conseguir un buen efecto preventivo los programas deben acompañarse de otras acciones como, mejorar el clima familiar, incrementar las oportunidades y recursos económicos, brindar mayor participación social, mayor acceso a diferentes servicios y otros.

Las teorías y reflexiones para prevenir el consumo irresponsable de alcohol son de gran riqueza y de gran utilidad para los profesionales, técnicos y otros que colaboren en este empeño, pero las reflexiones, teorías, discusiones, ideas sin la práctica consciente, consecuente y oportuna quedan sólo en eso. Es necesario trabajar todos unidos para conseguir un mismo fin.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Alfonso C, González R. La droga, esa tragedia mundial. [serie en Internet]. [citada 2 Jun 2003]. Disponible en: <http://www.saludparalavida.sld.cu>
2. Martínez A. Acerca del alcoholismo. [serie en Internet]. [citada 2 Jun 2003]. Disponible en: <http://www.saludparalavida.sld.cu>
3. Martínez A. Alcoholismo, hombre y sociedad. 1ra. parte. [serie en Internet]. [citada 3 Jul 2003]. Disponible en: <http://www.saludparalavida.sld.cu>
4. Impostergable combate contra la droga para defender el presente y el futuro. [serie en Internet]. [citada 2 Jun 2003]. Disponible en: <http://www.saludparalavida.sld.cu>
5. González R. Contra las adicciones, clínica y terapéutica. La Habana: Científico-Técnica; 2002.
6. González R. Del mundo de las drogas. [serie en Internet]. [citada 4 Jun 2003]. Disponible en: <http://www.saludparalavida.sld.cu>
7. Parra R. Alcoholismo. [serie en Internet]. [citada 26 Jul 2003]. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos11/alco/alco.shtml>

8. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Alcoholismo: aprenda la realidad. [en línea] [fecha de acceso 26 de julio del 2003]. Disponible en: <http://www.niaaa.nih.gov/publications/gtfspan.htm>
9. Organización Mundial de la Salud. Definición de Alcoholismo o Síndrome de Dependencia del Alcohol según la OMS. Informe del Comité de Expertos de la OMS. Ginebra: OMS; 1980. (Serie de Informes Técnicos: 650).
10. González R. El consumo peligroso de alcohol. Rev Cubana Med Gen Integr. 1995;11(3):253-84.
11. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid. Alcoholismo, un mal trago que se puede superar. [serie en Internet]. [citada 27 Jul 2003]. Disponible en: <http://www.aurasalud.com/Varios/AvisosMeicPrev/AVISOS28.htm>
12. Rodríguez A. El futuro de la prevención en drogodependencias. En: Becoña E, Rodríguez A, Salazar I, editores. Drogodependencias. T IV. Santiago de Compostela: Universidad de Santiago de Compostela, 1995. p.2 05-19.

Recibido: 3 de abril de 2006.

Aprobado: 3 de octubre de 2006.

Michel Alpízar López. Escuela Nacional de Salud Pública. Calle Linea esq. I. E mail: mmaallcu@yahoo.es. El Vedado 10400. La Habana, Cuba.