

Lo que conviene saber sobre el alcohol

DATOS DE INTERÉS

En la historia de la humanidad no aparece el alcohol hasta que el hombre es capaz de hacer recipientes para poder guardar las bebidas azucaradas procedentes del grano y los frutos, lo que indica que la aparición de las bebidas alcohólicas sólo fue posible en sociedades organizadas agrícolamente.

El alcohol, según el momento histórico, ha sido venerado o prohibido y castigado.

Es la droga más usada en nuestra sociedad, tanto por la población general como por el grupo de los jóvenes. Su consumo ha variado en nuestra sociedad, se ha duplicado desde 1959 hasta 1981, como también en esta última década han empezado a consumir alcohol los adolescentes con más fuerza que en otros momentos.

Es una droga muy arraigada y con gran aceptación social, lo la convierte en la droga con mayor número de adictos y de la que más se abusa.

¿QUÉ ES Y QUÉ CONTIENE?

El alcohol es el componente principal de las llamadas bebidas alcohólicas. Éstas son de dos tipos: fermentadas y destiladas.

Bebidas fermentadas

La fermentación es un proceso natural mediante el cual un fruto o grano (uva, manzana, cebada) se transforma en bebida alcohólica. Este proceso requiere unas determinadas condiciones físico-químicas, y la presencia de bacterias-levaduras que transforman el azúcar de la fruta en una serie de sustancias, entre ellas el alcohol etílico o etanol. Su contenido en alcohol es más bajo que el de otras bebidas. Dentro de este grupo están el vino, la cerveza y la sidra.

Bebidas destiladas

Se obtienen mediante un proceso artificial, destilando una bebida fermentada. Este procedimiento consiste en separar por medio del calor una sustancia volátil (alcohol) de otras más fijas, enfriando luego su vapor para reducirla nuevamente a líquido. De esta forma puede aumentarse la concentración de alcohol puro. Dentro de este tipo de bebidas están el whisky, el ron, el brandy, la ginebra, los licores y los aguardientes.

DATOS DE INTERÉS

Los efectos del alcohol se clasifican en orgánicos, psicológicos y sociales. Las características de cada uno de ellos son las siguientes:

Orgánicos

A los pocos minutos de la ingestión del alcohol, éste pasa a la sangre, donde puede llegar a mantenerse durante 18 horas, y desde ella ejerce su acción sobre los órganos del cuerpo.

- El etanol afecta a todo el cuerpo, pero donde más daño ocasiona es en el hígado y en el cerebro.
- Retrasa el tiempo de reacción, pues los reflejos son más lentos ante una situación de emergencia, como puede ser un obstáculo en la carretera.
- Produce descoordinación psicomotora, falta de precisión en el control y ejecución de los movimientos.
- Provoca alteraciones sensoriales que dificultan la medición de distancia y velocidad, problemas en la acomodación ocular a los cambios de luz, deslumbramientos, desconcentración visual, etc.
- También provoca somnolencia, cansancio y fatiga muscular.

- El consumo excesivo de alcohol produce acidez de estómago, vómitos, diarrea, descenso de la temperatura corporal, sed, dolor de cabeza, deshidratación y, si la intoxicación es grande, depresión respiratoria que puede degenerar en estado de coma (coma etílico).
- El consumo continuado en grandes cantidades produce alteraciones en distintas partes del cuerpo:
 - Cerebro: alteración de la conciencia, de la conducta, degeneración y atrofia.
 - Sistema nervioso: neuritis, alteración sensitiva y alteración de los reflejos.
 - Sangre: anemia, disminución del número de glóbulos rojos y blancos. Menor resistencia a las infecciones.
 - Corazón: insuficiencia cardíaca, problemas cardiovasculares.
 - Hígado: cirrosis hepática. Inflamación y destrucción progresiva del hígado. Hepatitis alcohólica.
 - Estómago: inflamación de la cara interna del estómago.
 - Páncreas: inflamación.
 - Intestino: trastornos en la absorción de vitaminas, hidratos y grasa. El alcohol desestabiliza el funcionamiento metabólico, incidiendo en la mala absorción de vitaminas y provocando cuadros carenciales.
- La dependencia psíquica y física del alcohol provoca que el síndrome de abstinencia en un/a alcohólico/a se desarrolle con temblores, fiebre, taquicardia e irritabilidad.

Psicológicos

El alcohol afecta a los centros superiores del cerebro o, lo que es lo mismo, a los sentimientos, la reflexión, la memoria, la atención y el control social.

- El alcohol es un depresor del sistema nervioso central, actúa bloqueando el funcionamiento del sistema cerebral responsable de controlar las inhibiciones; al disminuir el control de esas inhibiciones, el sujeto se siente eufórico, alegre, con una falsa seguridad en sí mismo que puede llevarle, en ocasiones, a la adopción de conductas temerarias.
- El consumo excesivo produce falta de coordinación, lentitud en los reflejos y vértigo hasta aparecer la doble visión y la pérdida de equilibrio.
- El consumo continuado provoca irritabilidad, agresividad, insomnio, confusión, delirios y alucinaciones con ideas de persecución que pueden derivar en demencia.



Sociales

- En el núcleo familiar, un alto grado de alcoholismo produce la pérdida de responsabilidad, que suele llevar a la desorganización y a la aparición de: crisis, malos tratos, peleas, riñas, etc.
- En el terreno laboral, la patología alcohólica produce absentismo, inestabilidad laboral y aumento del número de accidentes.
- En el plano social se asocia a conductas delictivas, alteraciones del orden, homicidios y suicidios.

La mayor incidencia se produce en los accidentes de tráfico. Altísimos porcentajes de accidentes de tráfico son consecuencia de la ingestión de alcohol. Por esta vía se producen más muertos por día que con cualquier otra droga. En los jóvenes, en concreto, es la primera causa de mortandad.

TOLERANCIA Y DEPENDENCIA

El alcohol es una droga capaz de producir tolerancia y dependencia.

La tolerancia es un fenómeno por el cual el individuo que bebe necesita cantidades cada vez mayores de alcohol para obtener los mismos efectos que sentía al principio de su hábito. Cuando decimos que una persona “aguanta” mucho el alcohol, estamos diciendo que esa persona está acostumbrada al alcohol porque ha desarrollado una tolerancia a su consumo excesivo. Por eso, algo que aparentemente es un síntoma de fortaleza, no es más que un signo de una grave dependencia del alcohol.

El alcohol provoca dependencia física y psíquica. Ésta se caracteriza por una necesidad compulsiva de tomar alcohol de forma continuada o periódica, con objeto de experimentar efectos psíquicos y evitar las molestias producidas por su ausencia. La supresión del alcohol en personas dependientes ocasiona la aparición de un síndrome de abstinencia.

El alcoholismo es la primera toxicomanía en España. Afecta a los adultos, pero también y cada vez más, a los adolescentes. Con respecto a estos últimos, se trata de la toxicomanía de mayor incidencia, muy por delante de las drogas ilegales, aunque éstas ocupan más espacio en los medios de comunicación.

El alcoholismo adolescente reviste tintes de mayor gravedad si se instala precozmente. El joven consumidor no es consciente de su problema. Vive la alcoholización como una conducta ocasional, casi sólo de fin de semana, sin nada que ver con la dependencia que pueden sufrir los adultos. Ignoran que la alcoholización masiva y precoz, aunque sea esporádica, es un trastorno y que, además, las toxicomanías alcohólicas más graves se inician a estas edades.



TÓPICOS ATRIBUIDOS AL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Existen muchos tópicos falsos relacionados con el consumo de alcohol, y sobre algunos de ellos se ha de matizar lo siguiente:

- El alcohol no es un alimento. Aunque las bebidas alcohólicas producen calorías, éstas se queman inmediatamente, no se almacenan, y por tanto no son válidas como aporte energético. Además, hacen disminuir la reserva de glucosa favoreciendo la aparición de fatiga.
- El alcohol no calienta. Lo que se produce es una vasodilatación periférica, que se materializa en un enrojecimiento de la piel y de la mucosa y una sensación subjetiva de calor pero, al calentarse la piel, se produce una disminución de la temperatura del cuerpo. O sea, que no sólo no calienta sino que el efecto real en el interior del cuerpo es de refrigeración.

Cuando una persona sufre un grave enfriamiento (caso de montañeros, alpinistas, el haber estado expuestos a bajas temperaturas durante cierto tiempo, etc.) lo que se debe hacer es abrigoles bien. El alcohol que se les puede hacer ingerir, una vez bien envueltos en mantas, sirve para aumentar la sensación subjetiva de calor.

- El alcohol no abre el apetito. Los vinos quinados, para abrir el apetito, lo único que provocan son secreciones del jugo gástrico con movimientos en las paredes del estómago similares a la sensación de hambre, pero a la larga pueden producir gastritis e inapetencias.
- El alcohol no es un estimulante. No alivia la depresión, ni aumenta los reflejos. Es todo lo contrario. Aunque en un primer momento produce desinhibición dando al sujeto la sensación de "estar más suelto", más atrevido, más "parlanchín", en realidad se van adormeciendo las funciones generales que controlan el sistema nervioso, produciendo lentitud en los reflejos.
- No elimina el estrés, ni la ansiedad (con esta supuesta utilidad es utilizado por determinadas personas inseguras, para reafirmarse en situaciones sociales...).

No olvidemos que el alcohol es un depresor del sistema nervioso que conlleva una disminución de la respuesta refleja, visión y coordinación motora, lo que supone un grave riesgo en la conducción de coches.

- El alcohol no es bueno para el corazón. Aumenta el trabajo cardíaco y el consumo de oxígeno. No produce vasodilatación de coronarias.
- El alcohol no es un excitante sexual. Desinhibe, pudiendo despertar el interés por el sexo, pero en realidad interfiere en el desarrollo de la relación sexual. Es más, el alcohólico generalmente termina siendo impotente.
- El alcohol no elimina las barreras de la comunicación entre las personas ni nos hace más amables; al contrario, el alcohol desnaturaliza. En muchos casos, cuando se abusa del alcohol, puede aparecer agresividad o violencia, pasividad, melancolía y pérdida de memoria. Baja el nivel de conciencia y la capacidad de autocontrol. La sensación de euforia, tras una copa, es en realidad una desinhibición debida al efecto depresor que produce en el sistema nervioso.



¿CÓMO MEDIR EL ALCOHOL QUE BEBEMOS?

El grado alcohólico es el porcentaje de etanol contenido en una bebida para un volumen dado de la misma.

Cuando decimos que un vino tiene 12 grados alcohólicos, queremos decir que en 1 litro de ese vino hay 120 ml. de alcohol puro o un 12% de alcohol.

La persona que bebe no suele reflexionar sobre la cantidad total de alcohol puro que ha bebido durante el día o la semana.

Para saber la cantidad de alcohol puro de una bebida puede utilizarse la fórmula siguiente:

$$\text{Gramos de alcohol} = \frac{\text{Capacidad en mililitros} \times \text{alc.}}{100} \times 0,8$$

Ejemplo: En media botella de vino hay 48 gramos de alcohol puro. $\text{Grs} = 500 \times 12 \times 0,8 / 100 = 48$

Las autoridades sanitarias recomiendan que si se bebe alcohol, no se ingieran más de 30 gramos al día en el caso de los varones y 20 gramos al día en el caso de las mujeres.

METABOLISMO DEL ALCOHOL

El alcohol llega a la sangre atravesando la pared del estómago y el intestino delgado. El hígado es el órgano responsable de su metabolización, que se inicia con una oxidación, transformando el alcohol en acetaldehído.

Una parte muy pequeña del alcohol es eliminada por medio de la respiración y de la orina.

El hígado es el órgano capaz de metabolizar el alcohol que circula por la sangre. La velocidad de absorción del alcohol depende de la concentración del mismo, pasa más rápidamente a la sangre cuando está más diluido, por eso el vino pasa antes a la sangre.

La cantidad y el tipo de comida influyen directamente en la absorción de alcohol. Cuando bebemos con el estómago vacío, la absorción es muy rápida. Si bebemos alcohol al mismo tiempo que comemos, la absorción es más lenta y progresiva.



TASA DE ALCOHOL EN SANGRE

El efecto que haga el alcohol depende de la cantidad que haya en la sangre. Esta cantidad se llama "tasa de alcohol en sangre" o "índice de alcoholemia"

También en el aliento hay alcohol, y actualmente la policía lleva a cabo pruebas en la carretera para descubrir a conductores embriagados midiendo la concentración de alcohol en el aliento.

La tasa de alcohol en sangre se suele medir en miligramos de alcohol por 100 miligramos de sangre. En forma abreviada es "miligramos por ciento" (mg por ciento); en el Estado Español el límite legal para conducir es de 80 mg. por ciento.

Cuando se bebe una unidad de alcohol (una caña), se puede llegar a tener un nivel de tasa de alcohol en sangre de 10 mg, y al organismo le cuesta aproximadamente una hora eliminarlo.

La cantidad de alcohol que haya en la sangre no sólo depende de lo que se beba, sino también de otros factores. Los más importantes son:

- Peso: la misma cantidad de alcohol tiene más efecto en una persona que pese poco.
- Sexo: la misma cantidad de alcohol tiene más efecto en una mujer que en un hombre.
- Rapidez con que se bebe: la misma cantidad de alcohol bebida deprisa tiene más efecto.
- Comida: si se tiene comida en el estómago, el alcohol pasa más despacio a la sangre y de esta manera se reduce, en cierta medida, su efecto.



INTOXICACIÓN ALCOHÓLICA

Después de beber grandes cantidades de alcohol, éste penetra en la sangre, llega al cerebro y provoca los síntomas de la embriaguez, en sus diversos estadios en función de la tasa de alcoholemia de cada persona.

La embriaguez se caracteriza por la aparición de una serie de síntomas al poco tiempo de la ingestión de alcohol (en cantidades suficientes para producir intoxicación en la mayoría de la gente). Los síntomas más importantes son los cambios conductuales desadaptativos como la desinhibición de impulsos sexuales o agresivos, labilidad emocional, deterioro de la capacidad de juicio y de la actividad social o laboral, lenguaje farfullante, descoordinación, marcha inestable, rubor facial, cambio del estado de ánimo, irritabilidad, locuacidad y disminución de la capacidad de atención. La conducta habitual del sujeto puede acentuarse o alterarse. A veces aparece una amnesia de los acontecimientos durante la intoxicación.

Como es sabido, el etanol es un depresor del sistema nervioso central (SNC) pero inicialmente se produce una desinhibición con sensación subjetiva de bienestar, euforia y agudeza. A medida que progresa la intoxicación aparece depresión, retardo motor, retraimiento, torpeza... El coma etílico es una sobredosis, esto es, se ha consumido más alcohol y en menos tiempo de lo que el organismo es capaz de asimilar, produciéndose una pérdida de la conciencia. En casos extremos, una intoxicación puede provocar la muerte por depresión respiratoria. Mezclado con otras drogas (barbitúricos, tranquilizantes, hipnóticos, etc.) puede producir un fallo respiratorio y paro cardíaco.

Factores como la existencia de tolerancia, el tipo y la cantidad de bebida ingerida, la rapidez de la ingesta, toma simultánea o no de alimentos, circunstancias ambientales, personalidad, consumo de fármacos o algún medicamento, influirán notablemente en las características de la embriaguez.

Entre las complicaciones posibles están los accidentes de todo tipo: criminalidad, actos de violencia callejera, suicidios... La aspiración de vómitos, hipotermia o el coma hipoglucémico, constituyen otras complicaciones médicas que pueden llegar a ser letales.

LO QUE DEBE HACERSE ANTE UN CASO DE INTOXICACIÓN ALCOHÓLICA

- Provocar el vómito para expulsar la bebida que quede en el tubo digestivo y que todavía no ha sido metabolizada.
- Es conveniente tumbar al intoxicado sobre un lado. Es una posición que produce una mayor sensación de mareo y provoca el vómito.
- Una vez provocado el vómito, se le puede dar alguna bebida con azúcar.
- Se cree que el alcohol da calor, lo cual es una sensación falsa. Hay calor superficial que se produce a base de robar calor interno; por eso muchos intoxicados por el alcohol se han muerto de frío en la calle. Se debe abrigar al intoxicado, sobre todo porque él va a sentir calor y va a querer desprenderse de su ropa. Si el intoxicado llega a perder la conciencia, (no hablamos de dormirse), se debe acudir rápidamente a un centro sanitario.

LO QUE NO DEBE HACERSE ANTE UN CASO DE INTOXICACIÓN ALCOHÓLICA

- No hay que dar de beber al intoxicado leche o cualquier otra cosa que tenga grasa, ya que esto puede facilitar la absorción del alcohol.
- Si está inconsciente, no hay que darle ningún tipo de bebida.
- Es inútil y no conduce a nada intentar que ande, que pasee, que se mueva, que haga ejercicio. Lo mejor es acostarle ladeado.
- Si aún está en la etapa de euforia, hay que procurar que no se lesione ni lesione a los demás; pero no hay que hacerlo con rudeza. No olvidemos que el alcohol transforma el carácter, desinhibe y hay mucha gente que tiene "mal vino", es decir, que el alcohol distorsiona su personalidad y se vuelve agresivo o excesivamente crítico.
- Es importante reconocer si el intoxicado está dormido en el sopor del alcohol o realmente en estado de coma. Si está en coma, es necesario acudir a un servicio de urgencia en un centro sanitario.



Lo que conviene saber sobre el alcohol. Información.

WEBS

Plan Nacional sobre Drogas.

www.msc.es/pnd/

National Institute on Drugs Abuse (NIDA)

www.nida.nih.gov

Fundación Alcohol y Sociedad

www.alcoholysociedad.org