



FUNDACION
CLINICA VALLE DEL LILI

CARTA DE LA SALUD

NUMERO 43

www.clinicalili.org.co

DICIEMBRE DE 1999

CONSUMO DE ALCOHOL ALCOHOLISMO

Pablo E. Rodríguez Páez, M.D.
Psiquiatra

EDITORIAL

El alcoholismo es un problema social, económico y de salud pública en muchos lugares del mundo. Ha contribuido a causar más muertes prematuras con accidentes y por enfermedad que la adicción a otras sustancias. La mayoría de familias en este país han vivido de cerca, en uno o más de sus miembros, los efectos trágicos del alcoholismo. A esto contribuye la alta aceptación en nuestra cultura de patrones inconvenientes de consumo, hecho que hace que en nuestro medio éste sea un problema especialmente serio y subestimado. La desinformación contribuye a agravarlo pues muchas personas piensan que sólo se considera alcohólico a aquél que consume alcohol diariamente o a quien hace del consumo su actividad principal en la vida.

En esta nueva edición de La Carta de la Salud, el doctor Pablo E. Rodríguez aclara conceptos e informa acerca de este tema de especial pertinencia para nuestra comunidad, sobre todo en esta época de fin de año.

Nos muestra, por ejemplo, cómo las consecuencias negativas para la salud y el desempeño social, laboral o académico de la persona, son más importantes como criterio de alcoholismo que la cantidad y frecuencia de alcohol consumido.

Infortunadamente hay muchos que consideran este problema como un mal hábito o "vicio", que resulta de debilidad del carácter y de falta de voluntad de cambio, hecho que contribuye a estigmatizar y a limitar el apoyo a personas que están enfermas y para las cuales hay opciones de tratamiento que pueden mejorar su calidad de vida y la de sus familias.

Veremos como, si bien hay importantes factores hereditarios para este problema, la "presión social" y, especialmente, la depresión y la ansiedad pueden llevar a un consumo excesivo, pues a muchas personas, el alcohol les disminuye estos síntomas, al menos transitoriamente, creando una falsa expectativa de alivio. La negación o tendencia a minimizar el consumo y/o el impacto del alcohol en la vida del paciente, tanto por parte de él mismo como de la familia, pueden retardar la búsqueda de ayuda profesional.

Con este artículo de la Carta de la Salud se quieren dar elementos para que cada uno reflexione si es posible que él mismo o un ser querido tenga un problema con el alcohol, y si es así que se motive a la búsqueda de ayuda. Así mismo el texto ofrece información preventiva para los consumidores ocasionales.

Sonia Bersh, MD
Psiquiatra
Departamento de Especialidades Médicas
Fundación Clínica Valle del Lili

¿QUÉ ES EL ALCOHOL?

El alcohol es una sustancia psicoactiva que se obtiene por descomposición de carbohidratos vegetales, cuyo consumo afecta el funcionamiento mental y físico del individuo y provoca alteraciones en su comportamiento, su estado de ánimo, su pensamiento y sus funciones intelectuales. Su característica fundamental es la depresión del sistema nervioso central.

Las bebidas alcohólicas, tanto las fermentadas como las destiladas, tienen diferentes grados de concentración de alcohol. A mayor concentración de alcohol, más intensos los efectos sobre el sistema nervioso. La cerveza tiene de 4 a 12°, los vinos entre 10 y 24°, el aguardiente 30°, el whisky, el ron y el vodka tienen entre 40 y 45°. Un trago de 33 ml de whisky es equivalente en gramos de alcohol a una botella de cerveza de 375 ml y por consiguiente su consumo producirá los mismos efectos.

¿CÓMO ACTÚA EL ALCOHOL EN EL ORGANISMO?

Al beber alcohol, éste se absorbe en el intestino y pasa luego al sistema circulatorio que lo transporta a todo el organismo. En el cerebro actúa principalmente en las neuronas, alterando el funcionamiento de sus membranas y de algunas sustancias neurotransmisoras. Las neuronas afectadas no pueden funcionar

debidamente, y se producen así los efectos conocidos como embriaguez o intoxicación.

Al igual que otras sustancias psicoactivas, el alcohol estimula ciertas áreas cerebrales que tienen que ver con las reacciones placenteras, por lo cual es probable que el individuo desee volver a consumirlo para sentir estos efectos.

La mayor parte del alcohol es metabolizado en el hígado y eliminado por la orina, el sudor y el pulmón.

¿QUÉ EFECTOS CAUSA?

Los síntomas de la embriaguez alcohólica varían según los niveles de concentración de esa sustancia en la sangre:

Por debajo de 50 mg% (1 a 2 tragos de whisky), se experimenta una tendencia a la euforia, relajación y puede inducir sueño en personas cansadas. Tras consumir 90 mgr% (3 whiskys), la persona estará más habladora, ruidosa y expresiva en la manifestación de sus emociones, hay elevación del umbral del dolor (efecto analgésico) y marcha inestable; por encima de 120 mgr% (4 whiskys) se observa mayor inestabilidad en la marcha, dificultad para la vocalización e falta de coordinación visomotora. Si continúa bebiendo, la somnolencia se incrementa, con niveles sanguíneos de 400 a 500 mg% se llega a un estado de pérdida de conciencia y finalmente a la muerte por parálisis respiratoria al alcanzar niveles de 600 a 800 mg% de alcohol en sangre.

Obviamente, los efectos no son idénticos en todos los bebedores, pues dependen, entre otros, de las circunstancias emocionales en las que se bebe, de las características de personalidad del sujeto, de las experiencias previas que haya tenido con esta sustancia, de las expectativas con que se beba y de la función hepática de la persona.

EFFECTOS POR EL CONSUMO CRÓNICO

Muchos órganos se afectan directamente por el consumo frecuente y crónico del alcohol.

En el sistema gastrointestinal, pueden aparecer gastritis, reflujo gastroesofágico, diarreas crónicas, pancreatitis y cirrosis hepática. En el sistema nervioso periférico se presentan polineuritis alcohólica caracterizada por dolores crónicos, y sensación de adormecimiento y debilidad principalmente en las extremidades. A nivel del sistema nervioso central, se pueden presentar convulsiones, temblores, demencia (déficit en la memoria y otras funciones mentales superiores); amnesia; alteraciones en el sueño que pueden ser severas y crónicas. Se puede desarrollar cardiopatía alcohólica con arritmias y daño del músculo cardíaco. Desde el punto de vista neuropsicológico se pueden presentar síndromes confusionales, aún con alucinaciones y delirios, y crisis depresivas. En oportunidades se presenta celotipia que es una forma de celos infundados crónicos, que puede perturbar seriamente la relación de pareja.

En el sistema reproductor masculino, hay disminución en la síntesis de testosterona, siendo frecuentes las disfunciones

sexuales (disminución del interés sexual e impotencia), la atrofia testicular y la feminización a través de cambios en la voz, aumento del tejido mamario y disminución del vello corporal. En las mujeres son frecuentes las irregularidades menstruales y la disminución de la fertilidad.

Finalmente, hay tendencia a la malnutrición, porque no se consumen los nutrientes que convienen y por alteraciones en la absorción y el metabolismo del organismo.

¿EL CONSUMO DE ALCOHOL DURANTE EL EMBARAZO AFECTA AL EMBRIÓN?

El consumo cotidiano moderado y el consumo excesivo intermitente aumentan el riesgo de malformaciones en el embrión, especialmente si dicho consumo sucede durante los tres primeros meses de gestación. Los hijos de abusadoras de alcohol pueden presentar el síndrome de alcoholismo fetal, caracterizado por malformaciones múltiples a nivel cardíaco, hepático, renal, esquelético, genital, y del sistema nervioso.

¿QUÉ OTRAS CONSECUENCIAS TIENE EL CONSUMO DE ALCOHOL?

La magnitud de las consecuencias del uso de alcohol, no sólo debe medirse por el número de personas adictas y los daños en su salud física y mental, sino por otros indicadores como:

- ◆ Las consecuencias que tiene un episodio agudo de consumo excesivo de alcohol (intoxicación) en los que se da agresividad, entre otras alteraciones del comportamiento, arrestos y accidentes.
- ◆ Las consecuencias que tiene el abuso por tiempo prolongado: perjuicio para la salud, disfunción familiar, pérdida de amigos, pérdida de la autoestima y pérdida de dinero.
- ◆ Las repercusiones familiares del consumo indebido ocasional o del consumo excesivo: disolución de la familia, discordia conyugal, maltrato al cónyuge y a los hijos, lesiones fetales por el consumo materno, descuido de los niños, problemas en el desarrollo infantil, deserción escolar, embriaguez y delincuencia juveniles.
- ◆ Las repercusiones del uso indebido de alcohol para la comunidad: conducta ofensiva, violencia, daños a la propiedad, perjuicio a víctimas de accidentes causados por conductores embriagados, pérdidas laborales, pérdida de personal especializado (muerte prematura), costos económicos y de servicios de salud, de justicia, etc.

¿CUÁNDO SE CONSIDERA QUE UNA PERSONA TIENE PROBLEMAS CON SU CONSUMO DE ALCOHOL?

En nuestro medio casi todas las personas han consumido alcohol alguna vez. Sin embargo, la mayoría no han padecido consecuencias perjudiciales significativas. Técnicamente se habla de **abuso de alcohol** cuando la persona presenta un malestar significativo por sufrir las consecuencias del incumplimiento en

sus obligaciones de trabajo o estudio, por consumir en situaciones en las que hacerlo es físicamente peligroso (p. ej. conducir bajo los efectos del alcohol), al presentar problemas legales repetidos relacionados con el consumo, o si continúa consumiendo a pesar de tener problemas de salud, sociales o interpersonales frecuentes, causados o exacerbados por los efectos del alcohol (por ejemplo. discusiones con la esposa o violencia física).

Se habla de **dependencia al alcohol**, cuando se reúnen más de tres de los siguientes criterios:

1. Tolerancia : Es la necesidad de usar cantidades crecientes de alcohol para conseguir el efecto deseado.
2. Abstinencia: Aparecen síntomas físicos y psíquicos de malestar al suspender o disminuir la dosis habitual de alcohol (ansiedad, insomnio, temblor y/o confusión, entre otros).
3. Tomar mayor cantidad de alcohol de lo planeado, o durante periodos de tiempo mayores ^{de} lo pretendido.
4. Existencia de un deseo persistente por ingerir alcohol, o fracaso en los intentos por controlar o interrumpir el consumo.
5. Empleo de mucho tiempo en actividades relacionadas con la consecución del alcohol, su consumo o la recuperación de sus efectos (guayabo).
6. Reducción importante de actividades laborales, recreativas o sociales debido al consumo de alcohol.
7. Continuar bebiendo a pesar de tener conciencia de los problemas que el alcohol le está causando.

Generalmente el bebedor sufre un proceso progresivo de aumento del consumo: comienza bebiendo en forma ocasional y sin mayores consecuencias negativas para su vida, hasta llegar a la dependencia o alcoholismo con las graves consecuencias físicas, psíquicas y socio-familiares ya mencionadas. El consumo de la mayoría de las personas se ubica dentro de las fases de uso y de abuso ocasional; afortunadamente, sólo una minoría llega a la fase de dependencia, pero es difícil predecir quienes serán éstos.

Existen varios instrumentos de evaluación para determinar la presencia y severidad de los problemas relacionados con el consumo de alcohol. Es importante resaltar que estas evaluaciones, cuando ponderan la severidad del problema y definen la necesidad de tratamiento, confieren menor importancia a la frecuencia con que se consuma y a la cantidad de alcohol consumido que a las consecuencias que aparezcan como resultado del consumo. Uno de estos instrumentos, validado en casi todo el mundo, y conocido con el nombre de CAGE, ofrece una buena aproximación al diagnóstico de alcoholismo; su aplicación es rápida, sencilla y tiene la ventaja de que uno mismo se lo hace, hecho que facilita la toma de conciencia de la situación particular por parte de los afectados.

El CAGE consta de cuatro preguntas para responder afirmativa o negativamente:

1. ¿Usted ha sentido alguna vez la necesidad de disminuir la cantidad de alcohol que bebe?
2. ¿Se ha sentido usted molesto porque le critican su manera de beber?

3. ¿Se ha sentido usted alguna vez mal o culpable por su manera de beber?
4. ¿Ha tomado usted alguna vez un trago a primera hora en la mañana, para calmar los nervios o quitarse el “guayabo”?

Puntuación: sume 25 puntos por cada respuesta afirmativa.

Interpretación:	0 a 25 puntos:	No alcohólico
	50 puntos:	Alto riesgo de alcoholismo
	75 a 100 puntos:	Alcoholismo

¿CUÁNDO SE DEBE SOSPECHAR QUE ALGUIEN TIENE PROBLEMAS CON EL CONSUMO DE ALCOHOL?

Cuando aparecen los siguientes signos:

- En el hogar: si se presenta disminución en el nivel del contenido o desaparición de botellas con bebidas alcohólicas del bar casero; descuido o disminución en el nivel de funcionamiento laboral o académico, cambios de humor injustificados, alteración en los hábitos de sueño, conductas inconvenientes o inusuales, abandono de actividades recreativas en las que no haya consumo de alcohol, aliento alcohólico o uso exagerado de sustancias para modificar el aliento; alta accidentalidad en las labores cotidianas.
- En el trabajo: descuido o abandono de las responsabilidades laborales; deterioro de las relaciones interpersonales, deudas económicas exageradas, incremento en los accidentes de trabajo, ausentismo laboral.
- En la consulta médica: molestias inespecíficas, solicitud frecuente de incapacidades sin claras justificaciones, pobre respuesta terapéutica (por incumplimiento o por interferencia del alcohol con el metabolismo de varios medicamentos). La mayor parte de las consultas médicas de los alcohólicos tienen que ver con problemas gastrointestinales, problemas neurológicos y/o problemas emocionales.

CARACTERÍSTICAS DEL SABER BEBER ADECUADAMENTE

Una persona bebe adecuadamente cuando:

- ◆ Considera el beber como algo secundario en su vida
- ◆ No se reúne exclusivamente para beber. Beber no es su finalidad, ni lo considera como su actividad recreativa principal.
- ◆ No depende del alcohol para alegrarse, desinhibirse, relajarse, comunicarse, ni para sentirse varonil o adulto.
- ◆ Sabe abstenerse de beber cuando lo desea o cuando esto representa un riesgo. Si bebe no se embriaga.
- ◆ No presenta problemas con la justicia por beber. No perjudica a otros ni se hace daño a sí mismo.
- ◆ Si es mujer, no toma durante el embarazo ni el período de lactancia.

- ◆ Tiene "buenos tragos": no se exalta ni se pone agresivo; es respetuoso con sus compañeros y con la comunidad; mantiene el control sobre sí mismo y siempre recuerda sus actos sin "enlagunarse".
- ◆ Sus relaciones familiares o personales no se deterioran por culpa del alcohol. No es criticado por su forma de beber.
- ◆ Sólo bebe en los contextos adecuados y en los espacios permitidos. Nunca bebe solo o en la mañana.
- ◆ Nunca conduce vehículos en estado de embriaguez y no bebe cuando va a conducir.
- ◆ Decide cuántos tragos se va a tomar y se mantiene firme en su decisión. No se toma más de un trago por hora.
- ◆ No toma todos los días. El día que lo hace no ingiere más de 4 tragos. No ingiere más de 12 tragos en una semana.
- ◆ Diluye los tragos fuertes con agua u otras bebidas, o alterna bebidas alcohólicas con bebidas no alcohólicas.
- ◆ Bebe a sorbos pequeños. Sabe que el trago colocado en la mesa dura más que aquel que es sostenido en la mano.
- ◆ Trata de no tomar sin comer.
- ◆ Busca alternativas para su tiempo libre, practica deportes, pasea, lee o tiene otras aficiones.
- ◆ No toma cuando está decaído, triste, angustiado o "despechado"; no bebe para «ahogar» sus problemas.

¿CUÁLES SON LAS ALTERNATIVAS DE TRATAMIENTO PARA ESTE PROBLEMA?

Lo primero y más importante es evaluar la situación de la persona para definir cuáles son los problemas reales relacionados con el consumo de alcohol. Es ideal que esta evaluación la realice la persona afectada en compañía de alguien que sea de su confianza y no le permita engañarse o minimizar sus problemas. La actitud de este acompañante ha de ser de comprensión y apoyo y no de recriminación o rechazo.

El personal de salud es el mejor entrenado para evaluar y orientar al paciente respecto a su problema. Según la gravedad de éste, y de sus consecuencias en las áreas médica, psicológica, familiar, laboral y social, se escogerá el tipo de tratamiento que se ajuste mejor a las necesidades del individuo.

En algunos casos, será necesaria una hospitalización, en otros se podrá hacer un manejo ambulatorio con uno o con varios profesionales que en forma coordinada le ayuden a comprender su situación y a corregir los desequilibrios en las distintas áreas de su vida que estén afectadas.

Los grupos de autoayuda tipo Alcohólicos Anónimos (A.A.) son una buena alternativa para conservar la motivación en el largo plazo, para mantenerse abstemio y para reforzar los cambios obtenidos con el tratamiento.

Es deseable la participación de la familia en el tratamiento. A menudo también sus otros miembros tienen muchos problemas por solucionar.

Es alentador saber que la investigación para encontrar medicamentos que ayuden a disminuir los deseos de beber, avanza rápidamente. Ya existen en el mercado algunos de ellos que en muchos casos pueden ser útiles.

¿QUÉ RECOMENDACIONES HAY PARA BEBER ADECUADAMENTE?

Para la mayoría de las personas que han llegado a la fase de dependencia del alcohol, la recomendación es mantenerse sin consumo de éste durante el resto de su vida, pues existe una alta probabilidad de no poder manejarlo bien y de volver a perder el control, con los graves perjuicios que esto trae para sí mismo y para su entorno.

Para aquellos que no son alcohólicos, hay las siguientes recomendaciones:

1. Mida la cantidad de bebidas alcohólicas para que sepa cuántos tragos se toma.
2. Diluya los tragos fuertes.
3. Tome a pequeños sorbos. Procure no sostener el vaso de bebida permanentemente en la mano.
4. Alterne bebidas alcohólicas con bebidas no alcohólicas y trate de no tomar sin comer.
5. Tome máximo un trago por hora.
6. Usted es quien decide si quiere tomar. No ceda a la presión social.
7. Evite reuniones en las que el objetivo central sea beber.
8. Evalúe sus sentimientos y motivaciones para beber. Recuerde que el alcohol no soluciona los problemas sino que los aumenta.
9. Nunca conduzca vehículos bajo los efectos del alcohol. Defina cómo y con quién se va a transportar desde antes de iniciar el consumo.
10. Suspenda el consumo si se siente embriagado.

Comité Editorial:

- | | | | |
|------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------------------------|
| • Dr. Martin Wartenberg | • Dr. Hernán G. Rincón | • Dr. Hernán Córdoba | • Dr. Jairo Sánchez |
| • Dr. Adolfo Congote | • Dra. Diana Páez | • Dra. Yuri Takeuchi | • Enfermera Patricia Echeverry |
| • Sra. Claudia de Piedrahita | • Dr. Paulo José Llinás | • Sra. Alda Mera | • Dr. Hermann González |

"Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico".

Dirección: Carta de la Salud - Fundación Clínica Valle del Lili Cra. 98 # 18-49 Tel.: 3317474 Fax: 331 7499 Santiago de Cali

En Internet: www.clinicalili.org.co

Esta publicación es cortesía de



Y

EL PAIS

El Diario de nuestra gente