

Prevención de drogodependencias alcohol



Alcohol ¿qué es?

El alcohol es una de las drogas más consumidas en nuestra sociedad al estar estrechamente relacionado con todo tipo de celebraciones y actos sociales.

Esta percepción del alcohol ha contribuido a extender su consumo, no sólo entre los adultos, sino también entre los jóvenes y los adolescentes que se inician en edades relativamente tempranas.

En ocasiones se confunde erróneamente con un estimulante por producir en un primer momento euforia y desinhibición conductual. Esto es debido a que afecta a los centros cerebrales responsables del autocontrol.

Las bebidas alcohólicas se clasifican básicamente en dos grupos en función de su proceso de elaboración:

Bebidas fermentadas: Proceden de la fermentación de los azúcares contenidos en diferentes frutas (uvas, manzanas...). Son característicos de este grupo la cerveza, la sidra y el vino. Su graduación alcohólica oscila entre 4 ° y 12°.

Bebidas destiladas: Resultan de la depuración de las bebidas fermentadas para obtener mayores concentraciones de alcohol. Se trata del vodka, la ginebra o el ron y oscilan entre los 40° y 50°.



Efectos del alcohol

Los efectos del alcohol dependen de diversos factores:

- **La edad:** A menor edad, hay mayor sensibilidad a sus efectos.
- **El peso:** Afecta de modo más severo a las personas con menos masa corporal.
- **El sexo:** Por factores fisiológicos la tolerancia femenina al alcohol es por lo general menor que la masculina.
- **La cantidad y rapidez de la ingesta:** A mayor ingesta de alcohol en menor tiempo, mayor posibilidad de intoxicación.
- La combinación con bebidas carbónicas (tónica, bebidas de cola, etc...) aceleran la intoxicación.
- La ingestión simultánea de comida enlentece la intoxicación pero no evita ni reduce los daños al organismo.

4

Efectos psicológicos


En función de la dosis, pueden experimentarse diversos efectos:

- Desinhibición.
- Euforia.
- Relajación.
- Aumento de la sociabilidad.
- Dificultades para hablar.
- Dificultad para asociar ideas.
- Descoordinación motora.

Efectos fisiológicos

Los efectos del alcohol dependen de la cantidad presente en sangre (tasa de alcoholemia, medida en gramos por litro de sangre).



- 
- 0.5 g/l: Euforia, sobrevaloración de facultades y disminución de reflejos.
 - 1 g/l: Desinhibición, dificultades para hablar y coordinar movimientos.
 - 1.5 g/l: Embriaguez, con pérdida del control de las facultades superiores.
 - 2 g/l: Descoordinación del habla y de la marcha. Visión doble.
 - 3g/l: Estado de apatía y somnolencia.
 - 4g/l: Coma.
 - 5 g/l: Muerte por parálisis de los centros respiratorios y vasomotores.

En el plano psicológico

Intensa dependencia psicológica sentida como la necesidad apremiante de beber alcohol. Además puede provocar:

- Pérdida de memoria.
- Dificultades cognitivas.
- Demencia alcohólica.

En el plano orgánico

El abuso crónico de alcohol está asociado a diversos problemas:

- Gastritis.
- Úlcera gastroduodenal.
- Cirrosis hepática.
- Cardiopatías.
- Tolerancia y dependencia física con un síndrome de abstinencia alcohólica caracterizado por ansiedad, temblores, insomnio, náuseas, taquicardia e hipertensión, que puede desembocar en un delirium tremens si no se recibe el tratamiento adecuado.

Alcohol y dependencia

Algunas personas corren el riesgo de pasar de un consumo recreativo, a un consumo excesivo no controlado.

Un consumidor excesivo puede evolucionar hacia la dependencia alcohólica en tres etapas:

- **Fase 1:** No aparece ningún daño. Las actividades profesionales, sociales y familiares así como la salud mental y física no se ve alterada de forma significativa.
- **Fase 2:** Aparecen dificultades de orden relacional, social, profesional e incluso judicial.
- **Fase 3:** La persona es incapaz de reducir o eliminar su consumo, a pesar de la persistencia de los daños.



Mitos y realidades sobre el alcohol

MITO	REALIDAD
El alcohol es un alimento	El alcohol no alimenta nada pero tiene un valor calórico muy alto, por lo que es uno de los responsables de la obesidad.
El alcohol sirve para combatir el frío	Produce una sensación momentánea de calor porque los vasos sanguíneos de la piel se dilatan, pero eso hace que en poco tiempo baje la temperatura corporal y se sienta frío.
El que aguanta más el alcohol es más fuerte	Si una persona aguanta mucho es porque su organismo se ha acostumbrado a la ingesta de alcohol, pero esta sustancia daña su organismo tanto como al resto de las personas.
El alcohol ayuda a ligar y facilita las relaciones sexuales	El alcohol promueve conductas despreocupadas y absurdas y puede hacer que la persona se vuelva desagradable y molesta, ahuyentando a la chica o al chico que le gusta. También impide disfrutar plenamente de las relaciones sexuales y aumenta el riesgo de embarazos no deseados.
Beber alcohol sólo los fines de semana no es perjudicial	El daño depende de la cantidad e intensidad con que se ingiera. Si se toman grandes cantidades en poco tiempo no da tiempo a activar los procesos metabólicos de defensa del organismo.
El alcohol se elimina más rápido haciendo ejercicio o vomitando	Por estas vías sólo se expulsa una mínima cantidad, pero no la que ha entrado en sangre y la que daña al organismo.
El alcohol daña por igual a hombres y mujeres	La mujer, al tener menos peso y masa corporal que el hombre, se ve más afectada con menor cantidad de alcohol.

Datos en Castilla-La Mancha

El alcohol es con diferencia la sustancia psicoactiva más generalizada en España y en Castilla La Mancha.

Con los datos obtenidos por el Observatorio de Drogodependencia de Castilla La Mancha 2005-2013 se puede observar en nuestra región lo siguiente:

- Un incremento porcentual en todos los indicadores en los años 2009 y 2011.
- En el 2013 se aprecia una disminución de todos los datos excepto en el consumo diario que aumenta.

Todos los indicadores regionales son porcentualmente menores que los datos nacionales, excepto en el porcentaje de consumo diario en el que Castilla La Mancha (10,6%) supera a la media española (9,8%).

Prevención de Drogodependencias - Alcohol

ALCOHOL (Población 15 a 64 años)	CASTILLA-LA MANCHA					ESPAÑA				
	2005	2007	2009	2011	2013	2005	2007	2009	2011	2013
Alguna vez en la vida	91,9	83,4	90,6	92,5	90,8	93,7	88	94,2	90,9	93,1
Alguna vez en los últimos 12 meses	71,3	62,6	72,9	74,6	66,8	76,7	72,9	78,7	76,6	78,3
Alguna vez en los últimos 30 días	60,4	52	56,9	60,7	53,8	64,6	60	63,3	62,3	64,4
Consumo diario	12	11,2	10,1	9,3	10,6	14,9	10,2	11	10,2	9,8

