

Efectos de las bebidas alcohólicas en la salud

Dr. Manuel Ruiz

(Especialista en Clínica Médica y Salud Pública, Ministerio de Salud, Gobierno de Mendoza)

El alcohol es una droga psicoactiva legal ampliamente consumida por las/los adolescentes y adultos en nuestro país. Se entiende por droga psicoactiva cualquier sustancia con efectos sobre el sistema nervioso central, con la capacidad de cambiar la percepción, el estado de ánimo y/o el comportamiento.

El etanol es el tipo de alcohol que se encuentra en las bebidas alcohólicas, las cuales pueden ser producidas por fermentación o por destilación. Esta sustancia es un potente depresor del sistema nervioso central. El etanol se toma casi siempre por vía oral y se absorbe rápidamente en el torrente sanguíneo a través del intestino delgado, enlenteciéndose si al mismo tiempo se ha consumido alimento. El etanol produce un fuerte efecto de tolerancia (para lograr el mismo efecto se necesita consumir más) y dependencia física; esta última se manifiesta por un importante síndrome de abstinencia ante la interrupción brusca de ingesta de alcohol en un individuo dependiente.

A lo largo de la historia, las bebidas alcohólicas han sido consumidas en muchas sociedades con diferentes propósitos. Dependiendo de cada cultura, tomar alcohol puede ser -con respecto a un grupo social- un símbolo de inclusión y/o exclusión, un símbolo de celebración o un acto sacro. No obstante, en la actualidad, el consumo de alcohol se ha convertido en un importante problema de salud pública a nivel internacional y es fundamentalmente un comportamiento social.

En nuestro país, en las últimas décadas, el tradicional modelo de ingestión regular de vino vinculado a la alimentación (característico de los inmigrantes italianos y españoles) fue dando paso progresivamente a un consumo episódico excesivo o intermitente (CEEAA). Dicha situación se da siete veces más los fines de semana que entre semana (especialmente con cerveza, destilados o jarra loca), por fuera del marco de la alimentación y de la situación familiar, prevalentemente en espacios relacionados con la nocturnidad.

La intoxicación aguda por alcohol se divide en cuatro fases características, dependiendo de la cantidad de alcohol consumida.

1. Fase prodrómica: disminución de los reflejos y facultades, sensación de bienestar. A la hora de realizar tareas finas en las que haya que procesar información de forma rápida es cuando se ve el efecto del alcohol, ya que aumenta el tiempo que se tarda en reaccionar.
2. Fase de excitación: pérdida de la inhibición y pérdida del autocontrol con parálisis progresiva de los procesos mentales más complejos. Este es el primer estado en el que se pueden observar cambios de personalidad.

3. Fase incoordinación: temblor, confusión mental, incoordinación motriz, pérdida de memoria; generalmente, la persona acaba durmiéndose.

4. Fase coma y muerte: por parálisis de los centros respiratorios y vasomotores.



El CEEA es la ingestión de gran cantidad de alcohol (más de 5 UNEs* = 60 g/cc alcohol puro) en una sola ocasión o en un período corto (horas).

UNEs: unidad estándar de bebida alcohólica equivalente a 10 g/cc de alcohol puro.

El consumo episódico excesivo de alcohol se define como el consumo de más de cinco UNEs en un día, en el último mes.

En cuanto al impacto en la salud, un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) mostró que el 12,4% de la mortalidad total del mundo se atribuye al uso de drogas psicoactivas, distribuidas de la siguiente manera: 8,8% por el tabaco; 3,2% por alcohol y 0,4% por el conjunto de drogas ilícitas.

El mismo estudio evaluó la carga soportada por la sociedad debido a las muertes prematuras y a los años vividos con discapacidad mediante un indicador denominado AVAD (años de vida ajustados en función de la discapacidad), y se encontró que el 8,9% de la morbilidad mundial es atribuida al uso de sustancias psicoactivas: 4,1% debido al tabaco, 4% debido al alcohol y 0,8% debido al conjunto de las drogas ilícitas.

El alcohol mata cada año a 3,3 millones de personas en el mundo, cifra superior a las muertes por sida, tuberculosis y violencia juntas, según las investigaciones realizadas por la OMS, que alerta respecto de un empeoramiento de la situación. Asimismo, la OMS informa que una de cada 20 personas fallecidas en el mundo muere por alguna de las más de 200 enfermedades vinculadas al alcohol.

Un 5,9% de los fallecimientos en el mundo (7,6% hombres y 4% mujeres) a causa de enfermedades infecciosas, accidentes de tránsito, heridas, homicidios, enfermedades cardiovasculares o diabetes, entre otros, tiene alguna relación con el consumo de alcohol. "Esto significa una muerte cada diez segundos" afirmó el doctor Shekhar Saxena, Director del Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias Psicoactivas de la OMS durante una rueda de prensa.

Reflexiones

- El consumo problemático de alcohol es un evento de gran impacto social y muy sensible a intervenciones.
- La prevalencia de consumo de bebidas alcohólicas es más alta en relación con las demás sustancias psicoactivas (marihuana, cocaína, estimulantes, pasta base, tranquilizantes, éxtasis), es mayor en varones quienes, a su vez, empezaron a consumir antes que las mujeres.
- Los cambios en los patrones de consumo de alcohol (edades de inicio de ingesta alcohólica cada vez menores, aumento de consumo en mujeres) lo señalan como uno de los principales temas de agenda de la salud pública nacional e internacional.

Recomendaciones

- Comé siempre algo antes de empezar.
- El alcohol te deshidrata, por eso es importante tomar agua al mismo tiempo. Si la última vuelta es de agua o jugo, mejor. Te ayuda a tener menos resaca.



- No mezcles alcohol con éxtasis. Esto aumenta el riesgo cardíaco y la deshidratación.
- No mezcles alcohol con viagra.
- Tené en cuenta que el alcohol reduce tu potencia sexual.
- Si tenés problemas de salud -diabetes, hepatitis, asma, estás medicado o sufrís del corazón- no tomés alcohol.
- Si estás embarazada o al cuidado de niños no tomés alcohol.
- Si alguien tomó de más
- No le permitas manejar.
- Lleválo a un lugar tranquilo y ventilado.
- Si se descompuso o se desmayó, ponélo de costado para que no se ahogue si vomita.
- Aflojále la ropa. Abrigálo.
- No lo dejés solo.
- Dale mucha agua.
- Llamá a Emergencias.

Referencias

Material bibliográfico del Plan Provincial de Adicciones. Dirección de Salud Mental y Adicciones. Ministerio de Salud. Gobierno de Mendoza.

Salud (/index.php?option=com_tags&view=tag&id=18-salud)