

«EL ALCOHOLISMO»

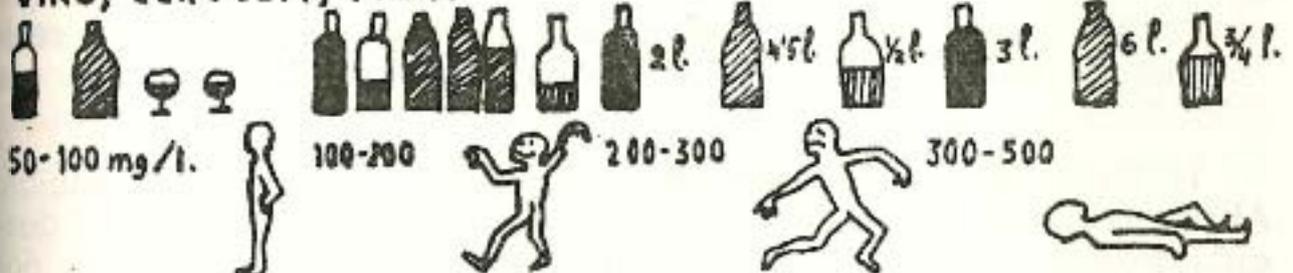
SECCION SOBRE ALCOHOLISMO PARA LOS COLEGIOS, UTILIZADA POR EL SERVICIO DE ALCOHOLICOS Y TOXICOMANOS DEL HOSPITAL PSIQUIATRICO DE BETERA

1. ¿Qué es el alcohol

El alcohol etílico ($C_2 H_6 O_2$) es el principio activo de las bebidas alcohólicas consumidas por el hombre.

Hay dos tipos de bebidas alcohólicas: las que se obtienen por fermentación natural de jugos y pulpas de frutas (vino, cerveza, sidra...), y las que se obtienen por destilación en los alambiques (licores y alcoholes industriales). La destilación se basa en el hecho de que el punto de ebullición del agua es 100° y el alcohol 78° ; al calentar una mezcla de agua y alcohol, al alcanzar los 78° , los vapores están constituidos fundamentalmente por alcohol. Al enfriarlos se condensan, convirtiéndose en alcohol líquido.

ALCOHOLEMIA: (mgs. de alcohol puro por litro de sangre)



El alcohol es el causante de una enfermedad grave y alarmantemente generalizada: el alcoholismo.

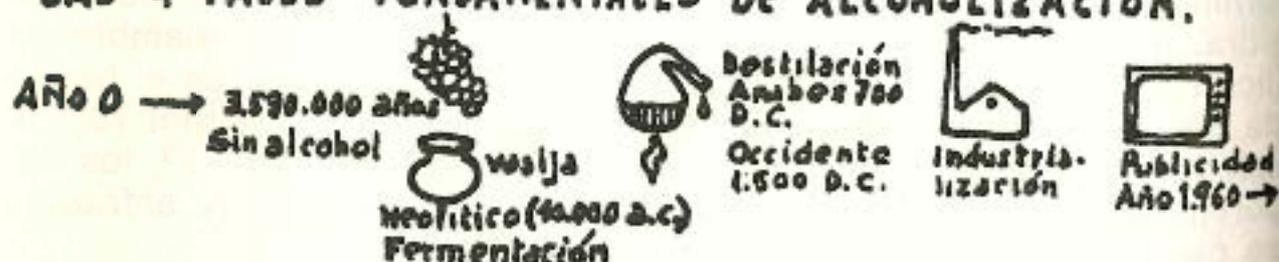
El alcohol, en sus diferentes presentaciones, puede ser líquido perfumado, dulce, seco, de colores diversos y que se consume con alegría en fiestas y celebraciones familiares. Bajo esta apariencia cordial e inocente, el alcohol es, además, origen de enfermedades orgánicas, psíquicas y de graves trastornos de conducta. Lo que nunca se dice es que el alcohol, en cualquiera de sus presentaciones, es una droga altamente nociva.

Según la Organización Mundial de la Salud, droga es todo producto natural o de síntesis que al ser consumido puede provocar compulsión o apetencia, que con frecuencia crea dependencia en el consumidor, que cuando a éste le falta su dosis habitual le crea una necesidad física y una ansiedad psíquica que le llevan de nuevo a consumir su droga. Además es siempre perjudicial para la salud y, por lo general, el drogadicto necesita aumentar progresivamente las dosis para obtener las mismas sensaciones placenteras deseadas.

El alcohol forma parte de nuestra existencia, de nuestra cultura, de nuestras tradiciones, de nuestras normas y costumbres, hasta tal punto que la mayoría de la gente no cae en la cuenta de que el alcohol no sólo no es inofensivo, sino que quizá sea el mayor enemigo de nuestra salud física y mental.

Generalmente, las bebidas alcohólicas son consideradas tan naturales como el agua, las naranjas o los peces. Creemos que son consustanciales al hombre como el aire que respira, la luz del día o los alimentos. Sin embargo, se sabe que las bebidas alcohólicas son relativamente recientes.

LAS 4 FASES FUNDAMENTALES DE ALCOHOLIZACIÓN.



Las bebidas alcohólicas obtenidas por fermentación natural no pueden ser anteriores al período Neolítico, ya que fue preciso que el hombre desarrollara la técnica de la cerámica para fabricar recipientes de barro que contuvieran los jugos de las frutas y sus pulpas.

Todavía son mucho más recientes los alcoholes de destilación. Al parecer, fueron los alquimistas árabes los que en el siglo VII descubrieron la destilación, pero dicho hallazgo no fue conocido por la llamada cultura occidental hasta el siglo XIV.

En conclusión, el hombre ha vivido sin alcohol durante tres millones seiscientos mil años.

Tal vez el primer momento de alcoholización surja con la extensión del cultivo de la vid en los países de religión judeo-cristiana, ribereños del Mediterráneo. El segundo embate coincidirá con la generalización de la destilación. El tercer fenómeno, y en esta ocasión de importancia social, se debe a la industrialización, en que las gentes abandonan el campo para confluír en la periferia de las

grandes ciudades, viviendo en condiciones muchas veces infrahumanas. Pero el alcohol empieza a convertirse en problema gravísimo y de consumo casi universal cuando las técnicas publicitarias de la prensa, radio y la televisión se ponen a su servicio.

Otro factor importante en la generalización de su consumo fue el descubrimiento de la máquina de vapor, dando origen a la red de ferrocarriles que permitía su trasiego masivo a cualquier punto de la geografía.



Puede afirmarse, que cada civilización consume una droga que le es característica: el opio en Oriente próximo (posteriormente es llevado a China), la marihuana entre los países árabes, la coca en el Perú, el mescal en Méjico, etc. Pero podemos asegurar sin temor a exageraciones que ninguna droga se ha expandido con la universalidad del alcohol (salvedad hecha del tabaco).

Los peligros del consumo de bebidas alcohólicas fueron detectados ya en la Antigüedad: en el Código de Hamurabi se proponían medidas restrictivas. El Corán era más drástico, prohibía la ingestión de bebidas alcohólicas. En el siglo I, el emperador Adriano ordena que sean arrancadas las viñas... pero los gobiernos descubren pronto que los impuestos sobre las ventas de bebidas alcohólicas constituyen un saneado capítulo de ingresos para el Estado. Tal vez sea ésta la razón por la que las medidas restrictivas de venta y consumo no prosperaron nunca (recuérdese la llamada ley seca de los Estados Unidos).

2. ¿Qué es el alcoholismo?

El alcoholismo es el conjunto de trastornos que provoca el consumo abusivo de alcohol y que se traduce socialmente en enfermedades, muerte, desajustes familiares, accidentes de tráfico y laborales, delincuencia, etc.

Se estima que en España cada habitante consume al año el equivalente a 14 litros de alcohol puro (100 %). Todavía es más grave el consumo en Francia (unos 26 litros por habitante/año).

Las cifras oficiales indican que en nuestro país hay más de dos millones de enfermos alcohólicos.

El alcoholismo, por sus repercusiones directas en la economía, cuesta al Estado español más de veinte mil millones de pesetas.

Anualmente mueren unas ocho mil personas por cirrosis alcohólica.

De los treinta seis mil heridos graves en accidentes de tráfico, cuanto menos una tercera parte tienen por causa la conducción en estado de embriaguez.

Un tercio de los ciento cincuenta mil accidentes laborales anuales se deben verosímilmente al hecho de trabajar habiendo bebido alcohol.

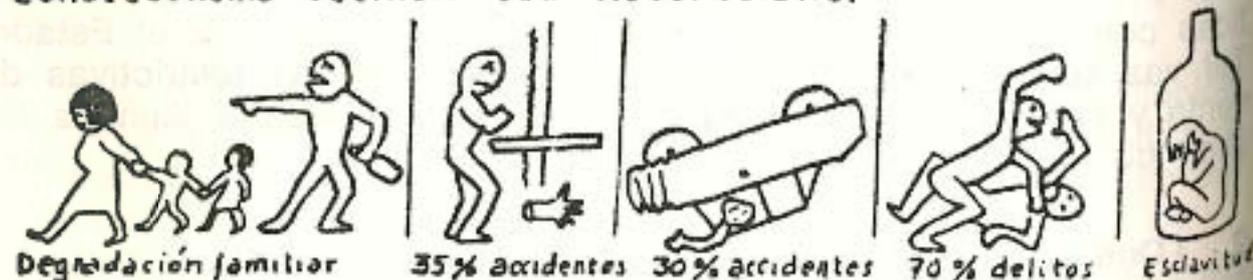
Una ciudad de algo más de setecientos mil habitantes, como Valencia, dispone de más de dos mil seiscientos bares y locales similares, en los que se puede tomar alcohol; hay aproximadamente un bar por cada trescientos habitantes. Todavía es peor la proporción de Bilbao, donde hay uno por cada ciento setenta habitantes.

En un pueblo que no llega a los diez mil habitantes como el de Bétera (Valencia), hay veintitrés bares y ninguna librería.

La publicidad de bebidas alcohólicas alcanza la cifra anual de unos tres mil millones de pesetas y el presupuesto oficial para la lucha antialcohólica es de cinco millones de pesetas...

Cabría preguntarse, que si el alcoholismo es tan grave en sus repercusiones sociales, los Gobiernos deberían limitar la elaboración, venta y consumo de las bebidas alcohólicas. Sabemos que

CONSECUENCIAS SOCIALES DEL ALCOHOLISMO.



esto no es así. ¿Cuál es la razón de esta aparente contradicción? De una parte, la costumbre tradicional de beber, de otra, los ingresos dimanantes de los impuestos que gravan las bebidas alcohólicas; pero fundamentalmente el hecho de que en las economías de consumo, la ley de la oferta y de la demanda prevalece siempre sobre la salud del pueblo.

3. ¿Quién es alcohólico?

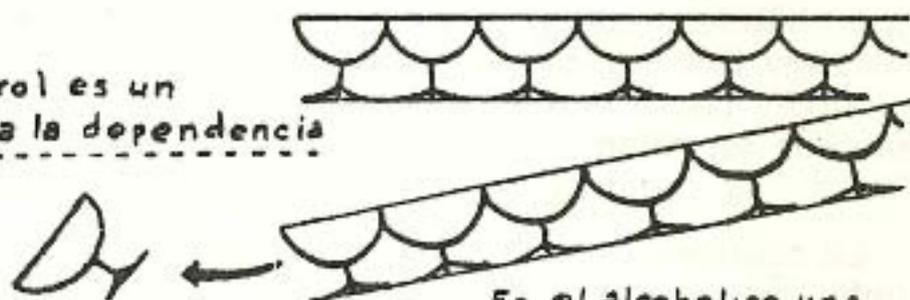
Todo el mundo parece tener claro qué es un borracho: es una persona con mal aspecto físico, degradada socialmente, que vive por y para la bebida, el andar titubeante y que en unas ocasiones resulta "gracioso" y en otras francamente molesto. ¿Qué diferencia hay entre borracho y alcohólico? O por el contrario, ¿qué tienen en común? El borracho sería un alcohólico público y notorio, crónico, indiscutible. El alcohólico sería lo mismo que un borracho, pero más conservado socialmente o en una fase anterior de su degradación. Borracho sería la expresión popular y alcohólico la científica. Cuando por ejemplo nos referimos a Pepe el albañil, diremos que es borracho y cuando hablamos de don José diremos que está indispuerto.

Ser alcohólico o borracho implica una dependencia habitual del alcohol, mientras que estar borracho puede ser una situación ocasional y no habitual.

Científicamente se define al enfermo alcohólico como un bebedor con problemas, como una persona a la que el consumo del alcohol le acarrea trastornos físicos, psíquicos o de convivencia social. El alcohólico, en definitiva, establece con el alcohol una relación de dependencia. Pero pensamos que antes de que aparezcan estas graves repercusiones, el primer indicio de alcoholismo lo constituye la pérdida de control.

Si en un grupo de personas que están celebrando una fiesta hubiera un alcohólico, su conducta diferiría con la de los demás en el hecho de que tras tomar la primera copa, el alcohólico no podría garantizar no seguir bebiendo, y las otras personas, sí. El enfermo alcohólico puede ser capaz de abstenerse ocasionalmente de beber, pero no puede asegurar que si empieza no continúe.

La pérdida de control es un
síntoma anterior a la dependencia



El bebedor normal, bebe lo que quiere.

En el alcohólico una
Copa arrastra las demás.

Hay un hecho de todos sabido y que convendría analizar: Si le decimos a un paciente que tiene el tifus, que es alérgico, que es diabético o incluso que es fumador (concepto de dependencia) en ningún caso se ofende. Por el contrario, decirle a alguien que es borracho o alcohólico equivale a insultarle.

Tal vez hay que buscar el origen de esta actitud en la falsa identificación que la moral tradicional hace al enfermo alcohólico con la persona viciosa, irresponsable, agresiva o sinvergüenza. Esto no es así; el alcohólico, al dejar de beber, se convierte en una persona de conducta normal. Se piensa de modo simplista que el alcohólico bebe porque quiere y que con dejar de hacerlo cesarían todos los problemas. Esta opinión resultaría exacta si el alcohol no fuera una droga.

El alcohólico no puede dejar de beber ni mucho menos beber moderadamente. Lo mismo sucede con los fumadores consumados —o cualquier otro tipo de toxicómanos— que aún a sabiendas de que el tabaco les perjudica no pueden dejar de fumar.

El alcohólico se debate entre el sentimiento de culpa por beber y la necesidad de seguir bebiendo. Se siente impotente y prefiere negar su hábito o restarle importancia a aceptar que tiene su libertad hipotecada por el alcohol. Pero es que, además, la gente allegada a él y la sociedad le critican su hábito y afean su conducta. Como mecanismo de defensa el enfermo inventa mil justificaciones para seguir bebiendo sin sentirse culpable y, a la larga, acaba creyéndose sus propias excusas. A nadie le agrada tener un defecto y que se lo echen en cara.

La palabra vicio implica un concepto moral; la palabra enfermedad tiene un sentido científico. No existen enfermedades bonitas o feas, existe la enfermedad o la salud.

4. Aprendizaje del alcoholismo

El alcoholismo, afortunadamente, no es hereditario. No nacemos alcohólicos, nos hacemos a fuerza de beber.

En nuestra sociedad hay multitud de ocasiones para iniciarnos en el hábito alcohólico: bautizos, bodas, fiestas, celebraciones de cualquier tipo son motivo de brindis, cócteles y copeos. Tomar unos "chatos", darse cita en el bar, regar con vino una buena comida, celebrar un buen negocio, festejar un aniversario..., son siempre situaciones propicias para descorchar una botella.

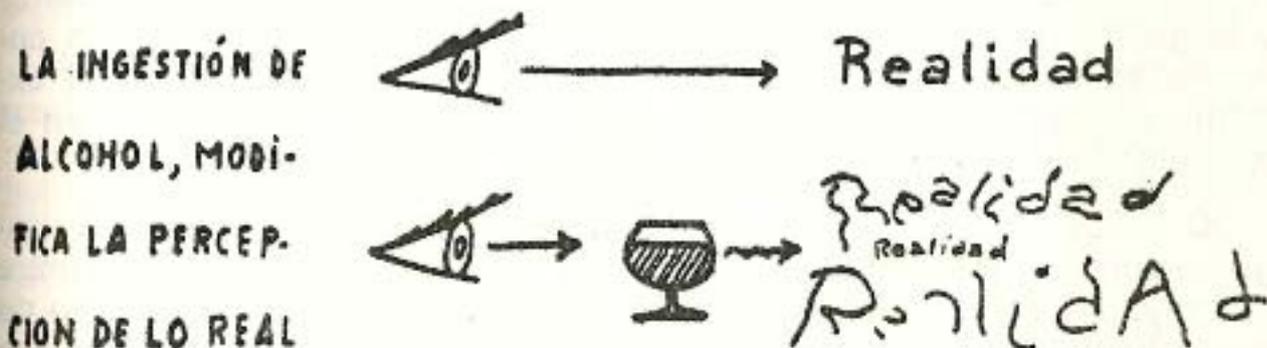
La costumbre de beber está tan extendida, que lo que desde un punto de vista biológico y sanitario es lo normal, acaba por convertirse en excepcional, o dicho de otro modo, un abstemio es casi un "bicho raro".

Podría decirse que los ciudadanos estamos programados para ser alcohólicos, hasta el extremo que empieza a ser incomprensible que todo el mundo no llegue a serlo. La tradición, los intereses económicos agazapados detrás de la botella, la presión publicitaria, nos acompañan a lo largo de nuestras vidas.

"Beber es cosa de hombres", la distinción se alcanza invitando a los amigos a una copa de tal o cual coñac, si mañana es fiesta no se olvide en tener en su casa el champagne adecuado, la quina da ganas de comer, el whisky es bueno para el corazón... pero todo ello no sólo no es cierto sino que es exactamente al revés: los alcohólicos suelen tener problemas de impotencia sexual, la distinción es un estilo de vida y de conducta que nada tiene que ver con las marcas de alcohol; más de una fiesta ha acabado en drama por beber demasiado champagne, la inapetencia es un síntoma casi constante del bebedor crónico y los cardiólogos bien informados desaconsejan el consumo de alcohol.

¿Por qué bebe la gente? Se suele pensar que lo hace por problemas. Cabría preguntarse si sólo la gente con problemas bebe, o si tal vez hay personas con serios problemas que no recurren al alcohol para resolverlos. Generalmente el alcohol no sólo no acaba con los problemas, sino que además acarrea dificultades complementarias. Y en última instancia, lo que deberíamos cuestionarnos es, por qué la gente tiene problemas y si éstos no tienen otra solución que no sea el alcohol.

Las bebidas alcohólicas anestesian el sentido de la responsabilidad, adormecen la autocrítica y modifican la percepción de la realidad, haciendo más llevaderas las frustraciones y los conflictos, pero sólo en apariencia y momentáneamente.



5. Consecuencia del alcoholismo

A) Físicas.—Los síntomas que a continuación referimos, son los de aparición más frecuente, pero ni es preciso que se den todos, ni que estén siempre presentes.

Disminución del apetito; temblores en las manos, sobre todo por las mañanas; inflamación crónica de la mucosa gástrica, que es la causa de las frecuentes náuseas matutinas y de las úlceras gastroduonales; función hepática insuficiente, en la que las partes nobles del hígado van sufriendo una degeneración grasa que conduce a la llamada cirrosis hepática alcohólica; calambres o rampas, sobre todo en las pantorrillas y por la noche; pérdida del tono

muscular e incluso atrofia de grupos musculares; afectación del sistema nervioso periférico, que se traduce por polineuritis (inflamación y degeneración de los nervios) y que en el caso del nervio óptico puede causar ceguera; dilatación del sistema circulatorio periférico, que da origen a pequeñas estrellas vasculares en cara, cuello y espalda, motivando la típica faz congestiva del alcohólico crónico; mal absorción de las vitaminas del grupo B, cuya resultante puede explicar las polineuritis antes citadas, la disminución de la inmunidad y defensas del organismo frente a las infecciones, la anemia frecuente en el alcohólico, etc.; trastornos endocrinos de tipo diverso, que conllevan la disminución de la potencia sexual, el envejecimiento precoz, la pancreatitis alcohólica, etc.

B) Psíquicas.—El enfermo alcohólico es, con frecuencia, una persona irritable, con altibajos en el humor; puede sentirse alegre y feliz para pasar momentos después a una situación de desánimo y tristeza. Hay fallos en su memoria, tanto al no recordar lo que hizo la víspera, como la disminución de la memoria global, y de modo particular la de fijación. La acción tóxica del alcohol sobre la corteza cerebral puede ser causa de ataques convulsivos (epilepsia), en una persona que con anterioridad no lo era. El alcoholismo crónico puede hacer al individuo suspicaz y desconfiado, pensando que la gente le quiere perjudicar. Es corriente la llamada celopatía alcohólica o delirio de celos. Pueden producirse alucinaciones visuales, con aparición, por lo general, de pequeños animales —ratas, cucarachas, vampiros...— y que provocan en él situaciones de terror y angustia. Es el llamado *Delirium tremens*. Cuando avanza la enfermedad el paciente puede deteriorarse mentalmente hasta el extremo de demenciarse, estando desorientado en el tiempo y en el espacio. Este cuadro terminal puede ser irreversible.

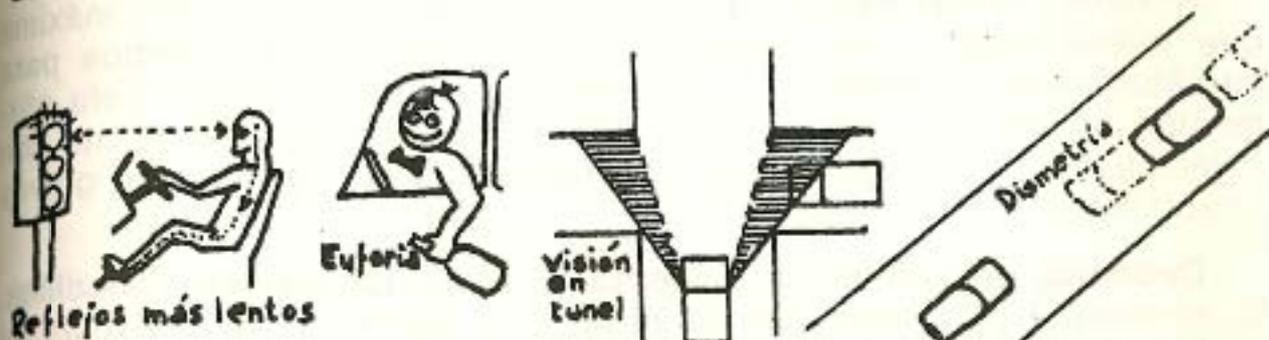
C) Sociales.—El ambiente familiar se enrarece y deteriora progresivamente, perdiendo el enfermo el prestigio y la confianza entre los suyos. En el hogar puede surgir un clima de temor e incluso de terror hacia el padre o la madre alcohólica. La mayoría de los niños pequeños maltratados brutalmente tienen padres alcohólicos. La relación entre marido y mujer suele ser mala y cargada de censuras y reproches, y no es infrecuente que acabe con separación entre ambos. Económicamente la familia suele ir de mal en peor. Los hijos se avergüenzan del padre alcohólico y no se atreven a llevar amigos a su casa.

Laboralmente es frecuente el absentismo, los cambios frecuentes de trabajo, la pérdida de calificación profesional, el despido e incluso la incapacidad laboral. El índice de accidentes laborales es tres veces mayor entre los alcohólicos.

El alcohólico puede ser conflictivo en la calle, provocando disputas e incluso agresiones. Al parecer el 77 % de los delitos burdos

y violentos son provocados por alcohólicos o por gente que ocasionalmente está ebria.

También el alcohol está presente de modo significativo en los accidentes de tráfico, el conductor con unas copas de más está eufórico, mide mal las distancias, tiene disminuida la amplitud del campo visual y en contra de lo que él cree, tiene enlentecidos los reflejos y dispersa la capacidad de atención. Un tercio de los accidentes de tráfico son imputables al alcohol.



6. La lucha antialcohólica

Partiendo del hecho de que el alcohol es una droga y que resulta siempre perjudicial para la salud, lo lógico sería aconsejar que nadie bebiera. No obstante, la costumbre social de beber está tan arraigada que esta indicación sería ineficaz e incluso tintada de puritanismo. Con un enfoque más realista podríamos sentar algunos principios básicos, útiles a título individual.

En primer lugar, si como antes apuntábamos, el alcohólico no nace sino que se hace, en ningún caso daremos de beber a los menores de 18 años. Procuraremos no ensalzar las virtudes de las bebidas alcohólicas ni los falsos mitos que les atribuyen ésta o aquella cualidad. En una sociedad de corte "machista", como es la nuestra, no ponderaremos la resistencia ni la hombría de los que "aguantan" grandes dosis.

Debemos saber que todas las bebidas alcohólicas pueden causar la enfermedad. Hay alcohólicos de vodka o de coñac; pero también los hay de vino o de cerveza; es un problema de dosis. El común denominador es el alcohol que ellas contienen.

Debemos recordar que los auténticos deportistas excluyen de su dieta todo tipo de bebidas alcohólicas.

En nuestros hogares deberíamos ofrecer la alternativa de bebidas sin alcohol a nuestros invitados; hay quienes prefieren un té o un zumo de frutas al whisky o coñac tradicional.

Para las mujeres embarazadas, el alcohol está totalmente contraindicado, pues en el feto alcanza una concentración igual o mayor que en la sangre de la madre. Está demostrado que los hijos de

las gestantes que beben presentan trastornos en el desarrollo físico e intelectual.

Los enfermos alcohólicos ya no podrán tomar ya nunca más alcohol, ni siquiera a dosis mínimas. De hacerlo recaen inexorablemente.

No se debe beber con el estómago vacío, ni tomar aperitivos de modo habitual.

A título de orientación puede decirse que la cantidad máxima que puede ingerir diariamente un adulto, sin graves riesgos para su salud es la de medio litro de vino de 12°. Pero incluso esta afirmación no es válida para todos, pues es sabido que hay gente con baja tolerancia al alcohol, que con cantidades ínfimas sufren graves alteraciones.

Debemos desconfiar por sistema de todos los tópicos conocidos. Ni el alcohol cura los catarros, ni abre el apetito, ni da energías, ni es un alimento, etc. Pasteur decía: "yo el vino lo tomo en los racimos". Edison opinaba "que el alcohol es para el cerebro lo que la arena para el engranaje de una máquina". No olvidemos que el 40 % de los ingresos de los Hospitales Psiquiátricos lo son por el alcoholismo; o que los especialistas de digestivo atribuyen al alcohol el 35 % de las molestias de sus pacientes. Hay miles de ejemplos de este tipo.

A nivel social debería prohibirse totalmente la publicidad de bebidas alcohólicas. Parte de los impuestos que se recaudan de la venta de bebidas alcohólicas deberían destinarse a la prevención y asistencia del alcoholismo.

La venta de alcohol debería controlarse en carreteras y autopistas. No debería permitirse su consumo en los lugares de trabajo ni en las instalaciones deportivas. No se debería expender alcohol a los menores de 18 años.

En una Sanidad seria y responsable, preocupada realmente por la salud del pueblo, debería organizarse una información sistemática de los riesgos del alcohol; tal vez para empezar esta información podría darse en los colegios a los alumnos entre los 14 y 16 años, y a nivel general a través de los medios de difusión de mayor audiencia.

Como quiera que los intereses económicos de los sistemas capitalistas no van a echar piedras sobre su propio tejado, el problema se desplaza del ámbito de lo sanitario al de la acción política. Esto nos hace pensar que una lucha antialcohólica, real y eficaz a nivel nacional, sólo sería posible en un país libre y socialista. Hasta que llegue ese día tendremos que seguir informando y denunciando el fenómeno hasta donde llegue nuestra voz.