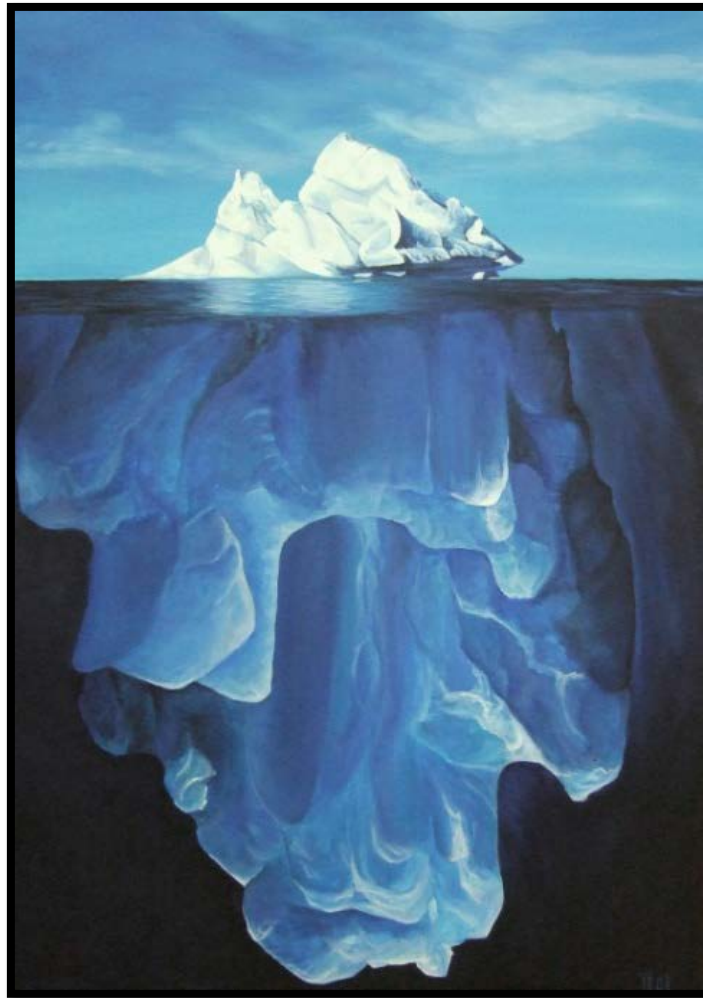


Programa Iceberg



De la tolerancia a la
dependencia

Una de las consecuencias más graves del consumo excesivo de alcohol es el **alcoholismo o dependencia alcohólica**. Se trata de una enfermedad caracterizada por el consumo incontrolado de bebidas alcohólicas a un nivel que interfiere con la salud física o mental de la persona y con sus responsabilidades familiares, laborales y sociales.

El riesgo de desarrollar **alcoholismo** depende de varios factores, a destacar:

- **La vulnerabilidad individual:** los hijos de padre o madre alcohólica tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas con el alcohol, sobre todo si son varones. También tienen más riesgo aquellos que lo utilizan para aliviar el malestar psicológico o superar sus problemas personales.
- **La edad de inicio:** cuanto antes se empieza a beber, más riesgo existe de desarrollar dependencia en la edad adulta.
- **La cantidad que se bebe:** aunque la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que no hay una cantidad "segura" por debajo de la cual no haya riesgos, se establecen tres categorías de bebedores en función de la cantidad ingerida y el sexo (máximo consumo semanal), aunque solamente para adultos:

TIPO DE CONSUMIDORES SEGÚN LA OMS		
CONSUMO	VARÓN	MUJER
Bajo riesgo	Hasta 17 UBE/semana	Hasta 11 UBE/semana
Alto riesgo	Entre 17 y 28 UBE/sem	Entre 11 y 17 UBE/sem
Peligroso	> 28 UBE/semana	> 17 UBE/semana

Si el consumo es **por un solo día**, la OMS recomienda no sobrepasar:

➔ **30 grs de alcohol (3 UBE) para hombres**

➔ **20 grs de alcohol (2 UBE) para mujeres**

Recuerda que 1 UBE equivales a una cerveza, un vino, ½ copa o combinado, un chupito,...



TOLERANCIA:

Es un fenómeno farmacológico que consiste en la pérdida progresiva de los efectos del alcohol (u otra droga) ante su uso reiterado en el tiempo, lo que obliga a incrementar la dosis para recuperar el efecto inicial.



Ante el uso permanente de la dosis mayor, nuevamente el efecto tiende a perderse con el transcurrir del tiempo, lo que obliga a un nuevo aumento de dosis y así sucesivamente.

La tolerancia es un fenómeno que se desarrolla frecuentemente en las personas habituadas o adictas a drogas y merced a su desarrollo un individuo puede finalmente tolerar dosis tan grandes que serían mortales en muchos casos, si se las utiliza de entrada.

A consecuencia del consumo repetido de alcohol la síntesis de las enzimas hepáticas encargadas de la metabolización del alcohol (la alcohol deshidrogenasa o ADH) se incrementan progresivamente para adaptarse al consumo que la persona está realizando. Si este consumo se sigue incrementando la adaptación será superada, iniciándose un nuevo ciclo.

DEPENDENCIA

La dependencia del alcohol es un proceso gradual que puede durar desde unos pocos años hasta varias décadas para convertirse en un problema, aunque en el caso de las personas más susceptibles a desarrollar **adiciones**, el conflicto podría llegar en cuestión de meses.

Con el tiempo, el consumo regular de alcohol puede alterar el equilibrio de la química en el cerebro, especialmente del ácido gamma-aminobutírico (GABA), que controla la impulsividad, así como el glutamato, que estimula el sistema nervioso. Los niveles cerebrales de dopamina se elevan cuando consumimos alcohol, los niveles de dopamina pueden hacer que la experiencia de beber sea más gratificante.

El consumo excesivo de alcohol a largo o mediano plazo, puede alterar significativamente los niveles de estas sustancias químicas del cerebro, por lo que el cuerpo de la persona desea el alcohol para sentirse bien o evitar las sensaciones que no son placenteras.

Algunos factores que podrían estar relacionados con el consumo excesivo de alcohol son:

1. **Factores genéticos** específicos que podrían hacer a unas personas más propensas a convertirse en adictos al alcohol y otras sustancias. Las personas que tienen un historial familiar de adicciones tienen un riesgo **seis veces mayor** de abusar del alcohol. Una posible explicación es que la falta de endorfinas es hereditaria.
2. Las personas que **comienzan a beber alcohol antes de los quince años**, son mucho más propensas a tener problemas con el alcohol más adelante en su vida.
3. Algunas hormonas del **estrés** también están relacionadas con el alcoholismo. Por esta razón, muchas personas que padecen el trastorno de estrés postraumático, también tienen problemas con el consumo de alcohol

CONSUMO DE RIESGO: DEL BINGE DRINKING O ATRACÓN A LA DEPENDENCIA

Para determinar el consumo de riesgo, **usando criterios epidemiológicos**, se va a definir como aquella pauta de consumo que puede implicar un alto riesgo de daños futuros para la salud física o mental, pero que no se traducen en problemas médicos o psiquiátricos actuales. El grado de riesgo estará relacionado con el nivel de consumo de alcohol, como también por factores personales o ambientales relacionados con la historia familiar, ocupación laboral, estilo de vida, pobreza, etc.

Se considerará bebedor de riesgo aquella persona que consume gran cantidad de alcohol en poco tiempo, es decir, **5 o más bebidas alcohólicas en una sola ocasión o en un periodo corto de tiempo (horas)**, al menos



una vez al mes. Esta conducta, conocida en la literatura médica como “atracción” (binge drinking), es típica del usador problemático de alcohol. Es de alto riesgo y es la que siguen actualmente una parte de los adolescentes.

La clasificación de riesgo, **usando criterios clínicos**, y referido a la población adulta, depende de las manifestaciones que la ingesta del alcohol ocasiona en el individuo, manejándose criterios para:

➔ **Bebedor no problemático**, que cumple los diez criterios que a continuación se detallan:

- ✓ Ser **mayor de 18 años**.
- ✓ Si es mujer, no estar embarazada ni en periodo de lactancia.
- ✓ Estado nutricional adecuado.
- ✓ Bebidas ingeridas aprobadas por las autoridades sanitarias.
- ✓ No presentar embriaguez atípica.
- ✓ Consumo de alcohol sin consecuencias negativas para uno mismo ni para otros.
- ✓ No presentar problemas familiares o laborales debidos al consumo.
- ✓ No depender del alcohol para sentirse más alegre o para poderse comunicar más fácilmente.
- ✓ No presentar patologías que se agraven o descompensen con el alcohol.
- ✓ No embriagarse.



➔ **Consumo problemático**, cuando la persona bebedora ha padecido o padece algún problema relacionado con el alcohol, como haber conducido bajo sus efectos o presentar complicaciones médicas, familiares o conductuales relacionadas directamente con la conducta de beber alcohol.

➔ **Consumo perjudicial**, realizado por una persona que, independientemente de la cantidad consumida de alcohol, presenta problemas físicos o psicológicos como consecuencia de este.

Los trastornos originados por el consumo del alcohol pueden incluirse en la definición más global de **alcoholismo**. En adolescentes se encuentran situaciones de abuso de alcohol, aunque no es frecuente encontrar entre ellos a quienes cumplan los criterios de dependencia, ya que se precisa de un tiempo de evolución hasta que se instaure esta.

El abuso o **consumo perjudicial del alcohol** indica que el consumo de alcohol está causando un daño para la salud, tanto mental como física, ya sea porque el sujeto abandona sus obligaciones personales, o bien porque consume en situaciones de riesgo, o se asocia a problemas legales, o porque continúa consumiendo a pesar de las consecuencias negativas que le está ocasionando.

La dependencia del alcohol, es un conjunto de síntomas y comportamientos que indican que el alcohol tiene un papel central en la vida de la persona, que será difícil de cambiar y que se ha producido una neuroadaptación. Las principales características clínicas de la dependencia del alcohol son:

- ✓ Deseo insaciable
- ✓ Pérdida de control
- ✓ Dependencia física
- ✓ Síndrome de abstinencia y tolerancia



Más información en:

www.info@sasoiaprevención.com