

## Centro Provincial de Información Ciencias Médicas Ciego de Ávila

### Alcoholismo y sus consecuencias para la salud

#### ¿Qué es el alcoholismo?

Enfermedad crónica caracterizada por la ingesta descontrolada de alcohol y preocupación por el consumo.

El alcoholismo es la incapacidad de controlar el consumo de alcohol debido a una dependencia física y emocional.

Se caracteriza por episodios frecuentes de intoxicación etílica. Además, en el alcoholismo existe una obsesión por el alcohol a pesar de las consecuencias.

#### Síntomas

Los síntomas incluyen consumo recurrente de alcohol a pesar de los problemas legales y de salud relacionados. Las personas alcohólicas

pueden beber al comienzo del día, sentirse culpables por el consumo y tener el deseo de reducir la cantidad de alcohol que ingieren.



#### Causas

Parece que ciertos factores genéticos juegan un papel importante en el alcoholismo. Algunos estudios han demostrado que existe una contribución genética sustancial a la

dependencia del alcohol. Se han identificado varios genes que subyacen a la susceptibilidad, pero son necesarias más investigaciones.

Además, esto tampoco significa que una persona llegue a ser alcohólica solo porque en su familia se hayan dado casos de la enfermedad.

Existen numerosos factores que pueden influir, como, por ejemplo:

- Ser una persona con baja autoestima.
- Sufrir otros trastornos mentales como la depresión. También son determinantes las personas con mucho estrés o ansiedad.
- Los factores sociales. El alcoholismo está muy determinado por la cultura y la sociedad en la que se vive. La accesibilidad a las bebidas alcohólicas o la aceptación cultural influyen notablemente.
- El tipo de trabajo. Es un hecho que las personas que trabajan en pubs y bares nocturnos tienen mayor probabilidad de sufrirlo.

- El hecho de que el consumo sea sostenido también es un factor de predisposición.

### **Problemas con el alcohol**

En nuestra sociedad, beber alcohol es una conducta muy aceptada. Por eso puede resultar complicado saber cuándo se trata de una situación patológica.

Sin embargo, existen ciertos patrones que pueden indicar que se trata de un problema de adicción. Por ejemplo, ocultar el haber bebido o mentir sobre la cantidad de alcohol ingerida. También lo es incumplir con las responsabilidades o disminuir el rendimiento en el trabajo. Del mismo modo, debe alarmarnos que la persona beba sola o en condiciones arriesgadas.

Por otro lado, podemos destacar síntomas físicos como cambios en el peso, dolores de cabeza y alteración del habla. La memoria y la concentración también se afectan.

Una persona que sufra de alcoholismo puede incluso estar más irritable y agresiva.

### **¿Qué consecuencias tiene el abuso del alcohol?**

Como hemos mencionado, el alcohol produce daños a nivel físico, intelectual y social. El consumo de bebidas alcohólicas está relacionado con enfermedades del sistema nervioso, cardiovascular, digestivo, etcétera.

El delirium tremens es un episodio agudo de delirio causado por el síndrome de abstinencia del alcohol. Se producen también efectos físicos como palpitaciones, escalofríos y convulsiones. Si no se trata puede causar la muerte.

El alcoholismo afecta con frecuencia al habla y a la coordinación. Como es bien sabido, la mayoría de los accidentes de tráfico están causados por un estado de embriaguez. Esto se produce en parte porque bajo la influencia del alcohol la persona se desinhibe y adopta comportamientos peligrosos.

Por otro lado, debemos destacar que un gran porcentaje de enfermedades hepáticas se debe al alcoholismo. Esto se debe a que el alcohol aumenta la grasa presente en el hígado. De esta forma, se produce inflamación y, con el tiempo, una cirrosis del tejido hepático.

La gastritis y las úlceras, así como ciertos déficits vitamínicos, son otra grave consecuencia. Además, puede afectar a la actividad sexual, a la vista, a la circulación, etcétera.

### **¿Qué hacer en caso de sufrir alcoholismo?**

El alcoholismo es una patología con alta incidencia en la actualidad. Como hemos visto, sus consecuencias engloban desde aspectos sociales hasta numerosos problemas en el organismo.

De hecho, el consumo de alcohol durante el embarazo puede provocar daños severos al feto. Por ello, es necesario identificar lo antes posible el problema. Consultar con un médico y acudir a **grupos de apoyo** puede

ser actos de gran ayuda frente al alcoholismo.

En la adolescencia el alcohol genera aún más daño y adicción que en la edad adulta. Además, el consumo excesivo de bebidas alcohólicas puede provocar problemas físicos y psicológicos a largo plazo.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que cada año se producen 3 millones de muertes en el mundo debido al consumo nocivo de alcohol, lo que representa un 5,3 % de todas las defunciones.

#### **Las principales características clínicas de la adicción son:**

- La tolerancia a la sustancia, entendida como la necesidad de consumir cantidades marcadamente crecientes para conseguir el efecto deseado o el efecto de las mismas cantidades disminuye con su consumo continuado.

- La aparición del síndrome de abstinencia al interrumpir o disminuir el consumo prolongado. Sus síntomas más comunes son las náuseas, el sudor, los temblores y la ansiedad.
- La pérdida de control con respecto a la ingesta de la sustancia.
- La aparición del deseo insaciable y compulsivo de beber alcohol.

Además, la persona alcohólica emplea la mayor parte del tiempo en la obtención, consumo y recuperación de los efectos de la sustancia.

#### **Tratamiento**

El tratamiento para el trastorno por consumo de alcohol puede consistir en lo siguiente: Desintoxicación y abstinencia. El tratamiento puede comenzar con un programa de desintoxicación, abstinencia controlada por un médico, que suele durar de dos a siete días.

La mayoría de las personas con trastorno por consumo de alcohol

pueden encontrar ayuda con alguna forma de tratamiento. Estos incluyen medicamentos y terapias conductuales. Muchas personas obtienen un mejor resultado recibiendo ambos tratamientos. Las personas que reciben tratamiento por trastorno por consumo de alcohol también pueden beneficiarse al asistir a un grupo de apoyo como Alcohólicos Anónimos (AA). Si usted tiene el trastorno y una enfermedad mental, es importante conseguir tratamiento para ambos.

Algunas personas pueden necesitar un tratamiento intensivo para este trastorno. Por ejemplo, pueden internarse en un centro de tratamiento de rehabilitación, donde el tratamiento es altamente estructurado. En general, incluye varios tipos diferentes de terapias conductuales. También puede incluir medicamentos para la desintoxicación (un tratamiento médico para la abstinencia de alcohol) y/o para tratar el trastorno por consumo de alcohol.

## ¿Qué medicamentos pueden tratar el trastorno por consumo de alcohol?

Tres medicamentos están aprobados para tratar el trastorno por consumo de alcohol:

- **Disulfiram:** Causa síntomas desagradables como náuseas y enrojecimiento de la piel cada vez que bebe alcohol. Saber que beber causará estos efectos desagradables puede ayudar a mantenerlo alejado del alcohol
- **Naltrexona:** Bloquea los receptores en el cerebro que le hacen sentir bien cuando bebe alcohol. También puede reducir sus ansias por beber. Esto puede ayudarle a reducir su consumo de alcohol
- **Acamprosato:** Ayuda a evitar el alcohol después de haber dejado de beber. Funciona en múltiples sistemas cerebrales para reducir sus ansias, especialmente justo después de haber dejado de beber

Su médico le puede ayudar a determinar si uno de estos medicamentos es adecuado para usted. No son adictivos, por lo que no tiene que preocuparse por reemplazar una adicción por otra. Si bien no son una cura, pueden ayudarle a manejar el trastorno por consumo de alcohol. Es similar a tomar medicamentos para manejar una enfermedad crónica, como el asma o la diabetes.

### **¿Qué terapias conductuales pueden tratar el trastorno por consumo de alcohol?**

Otro nombre para las terapias conductuales es asesoramiento o consejería sobre el alcohol. Se trata de trabajar con un profesional de la salud para identificar y ayudar a cambiar los comportamientos que conducen a su consumo excesivo de alcohol:

- La terapia cognitivo-conductual ayuda a identificar los sentimientos y situaciones que pueden conducir a un

consumo excesivo de alcohol. Enseña habilidades para enfrentarlo, incluyendo cómo manejar el estrés y cómo cambiar los pensamientos que le llevan a querer beber. Usted puede recibir la terapia uno-a-uno con un terapeuta o en grupos pequeños

- La terapia de mejora motivacional (o terapia de estímulo de la motivación) ayuda a construir y fortalecer la motivación para cambiar su hábito de beber. Incluye alrededor de cuatro sesiones en un corto período de tiempo. La terapia comienza con la identificación de los pros y los contras de buscar tratamiento. Luego, usted y su terapeuta trabajan en la creación de un plan para cambiar su hábito. Las próximas sesiones se centran en aumentar su confianza y desarrollar las habilidades que necesita para poder cumplir con el plan
- La consejería matrimonial y familiar incluye a los cónyuges y otros miembros de la familia.

Puede ayudar a reparar y mejorar sus relaciones familiares. Los estudios demuestran que un apoyo familiar fuerte a través de esta terapia puede ayudarle a mantenerse lejos del alcohol

- Las intervenciones breves son sesiones de consejería cortas, individuales o en grupos pequeños. Incluyen entre una a cuatro sesiones. El consejero le entrega información sobre su patrón de consumo y riesgos potenciales. El consejero trabaja con usted para establecer metas y proporcionar ideas que pueden ayudarle a hacer un cambio

### **¿Es efectivo el tratamiento para el trastorno por uso de alcohol?**

Para la mayoría de las personas, el tratamiento para el trastorno por consumo de alcohol es útil. Pero superarlo es un proceso continuo y usted puede tener una recaída, como se le llama a empezar a beber de nuevo. Usted debe mirar la recaída

como un retroceso temporal y seguir trabajando en su proceso de rehabilitación. Muchas personas tratan repetidamente de reducir o dejar de beber, tienen un revés, y luego tratan de dejar el alcohol de nuevo. Tener una recaída no significa que no pueda recuperarse. Si la tiene, es importante volver al tratamiento de inmediato, para que pueda aprender qué la desencadenó y mejorar sus habilidades de superación. Esto puede ayudarle a tener más éxito la próxima vez.

### **La recaída es parte del proceso**

La recaída es común entre personas que se recuperan de problemas con el alcohol. Quienes sufren problemas con la bebida son más propensos a recaer en momentos de estrés o cuando se ven expuestos a situaciones en las que solían tomar alcohol en el pasado.

Así como algunas personas con diabetes o asma pueden sufrir brotes en su enfermedad, una recaída en la bebida puede considerarse un revés temporal hacia la recuperación plena

y no un fracaso absoluto. Recurrir a ayuda profesional puede prevenir una recaída: las terapias conductuales pueden ayudar a las personas a desarrollar habilidades para evitar y superar las causas que podrían llevarlas a beber. A la mayoría de las personas les resulta beneficioso someterse a controles regulares con el profesional responsable del tratamiento. Los medicamentos también pueden disuadir a la persona de beber en momentos en que enfrenta un mayor riesgo de recaída (por ej., un divorcio, el fallecimiento de un familiar).

### **Consejo para amigos y familiares**

Cuidar de personas que sufren problemas de consumo de alcohol puede resultar sumamente estresante. Es importante que cuando intente ayudar a su ser querido, busque a la vez una manera de cuidar de usted mismo. Puede ayudar el buscar apoyo de otros, incluidos amigos, familiares, comunidad y grupos de apoyo. Si nota que

desarrolla sus propios síntomas de depresión o ansiedad, considere recurrir a un profesional para que lo ayude. Recuerde que su ser querido es, en última instancia, responsable de manejar su enfermedad. Sin embargo, su participación puede obrar una enorme diferencia. Sobre la base de experiencia clínica, muchos profesionales de la salud creen que el apoyo de amigos y familiares es muy importante para superar los problemas con el alcohol. No obstante, muchos amigos o familiares pueden sentirse inseguros en cuanto a cómo prestar el apoyo necesario de la mejor manera. Los grupos para familiares y amigos que se enumeran a continuación pueden ser un buen punto de partida.

Recuerde que cambiar hábitos arraigados es difícil, toma tiempo y exige reiterados esfuerzos. En todo camino que emprendemos, solemos caer en fracasos, aprender de ellos y retomar la marcha. Los trastornos debidos al consumo de alcohol no son diferentes. Intente ser paciente con su ser querido. La recuperación de este trastorno no es sencilla ni rápida.

## **Prevención**

La prevención del alcoholismo debe iniciarse en edades tempranas, con una educación basada en la abstinencia, que debe ser reforzada con el ejemplo en la familia, así como acciones que fomenten la autoestima y habilidades sociales, esto con el fin de que en el futuro se pueda soportar la presión de grupo y la elección por la misma.



## Bibliografías

- 1- MedlinePlus en español. [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU). [Actualizada 19 noviembre 2021; revisado 5 noviembre 2021] Tratamiento para el trastorno por consumo de alcohol. [aprox. 5 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/alcoholusedisorderautreatment.html>
- 2- Medline Plus en español. [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU). [Actualizada 27 julio 2021; revisado 5 enero 2021]; [aprox. 5 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/evaluacion-del-consumo-de-alcohol/>
- 3- Quintana-Lagunas R, Armendáriz-García N G, Mayor Silva L I. Prevalencia y factores relacionados con el consumo de alcohol en adolescentes embarazadas: una revisión sistemática. Rev. Internacional de investigación en adicciones 2021.7(1).43-51. Disponible en: <https://riiad.org/index.php/riiad/article/view/riiad.2021.1.06/334>
- 4- Quintana-Lagunas R, Armendáriz-García N G, Mayor Silva L I. Prevalencia y factores relacionados con el consumo de alcohol en adolescentes embarazadas: una revisión sistemática. Rev. Internacional de investigación en adicciones 2021.7(1).43-51. Disponible en: <https://riiad.org/index.php/riiad/article/view/riiad.2021.1.06/334>
- 5- Rodas López J E. Factores de riesgo para el consumo de alcohol en adultos guatemaltecos. Rev Med UV. 2020;20(2):7-26. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/veracruzana/muv-2020/muv202b.pdf>.