



Recurso informativo dirigido fundamentalmente a la población, el cual tiene como objetivo, promover, informar y educar sobre los problemas de salud que afectan a la comunidad; para llevar un estilo de vida saludable que permita a las personas elevar el nivel de conocimiento y control sobre su salud, evitando así la aparición de otras patologías.

ALCOHOLISMO: INFORMACIÓN PARA LA POBLACIÓN

Lo que usted debe saber sobre el
Alcoholismo



El **alcoholismo** es una enfermedad y no un vicio, cuya necesidad o dependencia a la ingesta de bebidas alcohólicas en las personas, genera deterioro en su salud física y mental.

Síntomas

No hay síntomas precisos, pero si existen cambios notorios en el comportamiento de la persona en el ámbito laboral y familiar.

El trastorno asociado al consumo de alcohol puede ser leve, moderado o grave, según la cantidad de síntomas que manifiestes. Entre los signos y síntomas, se incluyen los siguientes:

- Ser incapaz de limitar la cantidad de alcohol que bebes
- Tener la intención de reducir la cantidad que bebes o haberlo intentado sin éxito
- Dedicar mucho tiempo a beber, conseguir alcohol o recuperarse del consumo de alcohol
- Sentir antojos intensos o ansias de beber alcohol
- Ser incapaz de cumplir obligaciones importantes en el trabajo, la escuela o el hogar debido al consumo reiterado de alcohol
- Continuar con el consumo de alcohol aun sabiendo que te provoca problemas físicos, sociales, laborales o interpersonales
- Abandonar o limitar las actividades sociales y laborales y los pasatiempos para consumir alcohol
- Consumir alcohol en situaciones poco seguras, como al manejar o nadar

- Desarrollar tolerancia al alcohol, por lo que necesitas tomar más para sentir el efecto o sientes menos efecto con la misma cantidad
- Tener síntomas de abstinencia, como náuseas, sudoración y temblores, cuando no bebas, o bien beber para evitar estos síntomas

Causas

El trastorno por consumo de alcohol es una enfermedad que causa:

- Ansia: Una fuerte necesidad de beber
- Pérdida de control: Incapacidad para dejar de beber una vez que se comenzó
- Estado emocional negativo: Sentirse ansioso e irritable cuando no se está bebiendo

Los peligros de consumir demasiado alcohol son:

Beber demasiado alcohol es peligroso. Tomar en exceso puede aumentar el riesgo de ciertos tipos de cáncer. Puede conducir a enfermedades del hígado, como hígado graso y cirrosis. También puede causar daño al cerebro y otros órganos. Beber durante el embarazo puede dañar a su bebé. El alcohol también aumenta el riesgo de muerte por accidentes automovilísticos, lesiones, homicidios y suicidios.

Principales complicaciones del alcoholismo

- Afectaciones neurológicas
- Efectos sobre el aparato digestivo y glándulas anexas
- Efectos sobre el aparato cardiovascular
- Efectos sobre el aparato genitourinario

Factores de riesgo que conducen al alcoholismo

- Baja autoestima.
- Altos niveles de angustia.
- Altos niveles de depresión.
- Baja capacidad para evitar el daño.
- Altos niveles de impulsividad y hostilidad.
- Baja espiritualidad.
- Rebeldía y resistencia hacia la autoridad.
- Gran necesidad de autonomía.



Prevención

La prevención debe iniciarse en edades tempranas, con una educación basada en la moderación, reforzada con el ejemplo en la familia, así como acciones que fomenten la autoestima y habilidades sociales, para que en el futuro elijan formas sanas de diversión.

Algunos consejos para reducir el alcohol cuando esté consumiendo demasiado

- 1.- Evite las personas o lugares que lo hagan beber cuando usted no desea hacerlo, o que lo tienten a beber más de lo que debería.
- 2.- Planee otras actividades que no impliquen beber para los días en que tenga ganas de tomar.
- 3.- Mantenga el alcohol fuera de su hogar.

- 4.- Elabore un plan para manejar sus ganas de beber. Recuerde por qué no desea beber, o hable con alguien de confianza.
- 5.- Piense en una manera amable pero firme de rechazar un trago cuando se lo ofrezcan.



- Se cree que las primeras bebidas alcohólicas pueden remontarse hasta el 10.000 a. C.
- En el Año 6.000 a.C. se data la primera planta productora de alcohol (vitis vinífera), en el caúcaso meridional.
- En el Año 4.000 a. C. se halla en la pirámide de Sakkara un texto que menciona la cerveza tomada en cañas, con el añadido de jugo de dátiles para reforzar el sabor.
- El uso nocivo de alcohol es un factor causal en más de 200 enfermedades y trastornos. 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.

- Los antropólogos han hallado evidencias de su consumo en el antiguo Egipto, China o Babilonia, donde los trabajadores la usaban como bebida refrescante. Según la mitología egipcia, fue Osiris quien enseñó a la humanidad el arte de fabricarla.
- El hidromiel está datado como la bebida alcohólica más antigua que se conoce. Incluso, mucho más que la cerveza o el vino, de las que es precursora. Se elabora con agua y miel a través de un proceso de fermentación. Se piensa que su descubrimiento fue casual, debido a la fermentación natural de la miel.
- La cerveza es, sin duda, el tipo de bebida alcohólica más consumida del mundo y así volvió a quedar demostrado en 2021. En dicho año, se consumieron globalmente aproximadamente 175.500 millones de litros de cerveza.



El 15 de noviembre se celebra el Día Mundial sin Alcohol

*Una efeméride promovida por la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, con la finalidad de concienciar a la población mundial acerca de los daños físicos y psicológicos que ocasiona el consumo de este tipo de sustancias en nuestro organismo. Es de vital importancia fomentar la responsabilidad en el consumo de alcohol, especialmente en los jóvenes.*

Bibliografía

- 1.- Bolet Astoviza M, Socarrás Suárez M M. El alcoholismo, consecuencias y prevención. Rev cubana Invest Bioméd [Internet]. 2003 [citado 9 dic 2022] ; 22(1): 1-7: Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v22n1/ibi04103.pdf>
- 2.- CDC. Centro para el control y la prevención de enfermedades [Internet]. El consumo de alcohol y su salud. [actualizado 29 abr 2022]; [citado 9 dic 2022]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/alcohol/hojas-informativas/consumo-alcohol-salud.html>
- 3.- MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.). Trastorno por consumo de alcohol ; [actualizado 15 jul 2021]; [citado 9 dic 2022]; [aprox. 6 p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/alcoholusedisorderaud.html>
- 4.- Mayo Clinic [Internet]. Trastorno por consumo de alcohol [actualizado may 18 2022]; [citado 9 dic 2022]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/alcohol-use-disorder/symptoms-causes/syc-20369243>
- 5.- García Gutiérrez Eulalia, Lima Mompó Gilda, Aldana Vilas Laura, Casanova Carrillo Pedro, Feliciano Álvarez Vladimir. Alcoholismo y sociedad, tendencias actuales. Rev Cub Med Mil [Internet]. 2004 Sep [citado 9 dic 2022] ; 33(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572004000300007&lng=es.
- 6.- Babor T F, Higgins Biddle J C, Saunders J B, Monteiro M G. Cuestionario de Identificación de los Trastornos debidos al Consumo de Alcohol .[Internet]. Ginebra: OMS; 2001 [citado 9 dic 2022]. 1-40. Disponible en: https://www.uclaisap.org/slides/psattc/SpanishSBIRT/7_AUDITmanualSpanish.pdf