

GUÍA INFORMATIVA

COMPRENDE TU ALCOHOLISMO.
CONSIDERACIONES PARA EL CAMBIO



ASAYAR
*ASOCIACIÓN DE AYUDA
ANTIALCOHÓLICA
REHABILITADORA*
ALCALÁ DE HENARES

Mi agradecimiento a los autores e investigadores en los cuales me he apoyado para conseguir que esta guía pueda ayudar a entender un problema tan real en nuestros días como es el alcoholismo, así como a un gran amigo, quien me ha demostrado su gran confianza, empeño y firmeza en lo que realmente cree, impotencia ante lo imprevisible, pero ante todo, demuestra tener una gran superación personal y satisfacción con su trabajo: ¡a ti Ramón!

Es por ello, por lo que animamos tanto a enfermos como a familiares para que tomen conciencia del problema que entraña la dependencia alcohólica, la posibilidad de recuperación de cada uno de los enfermos y conseguir una mayor libertad individual, familiar y social sin el consumo de ningún tipo de tóxico.

ÍNDICE

1.- COMPRENDIENDO LA ADICCIÓN

- * ¿Cómo se convierte la gente en adicta?
- * Entendiendo la adicción alcohólica y su dependencia
- * La continuidad de la adicción
- * Recuperarse de la adicción

2.- EL ALCOHOLISMO

- * Clasificación
- * Causas del Alcoholismo

3- CONSECUENCIAS POR CONSUMO PROLONGADO DE ALCOHOL

- Problemas y deterioro físico
 - Sistema digestivo
 - Sistema Nervioso y Cerebro
 - Corazón
 - Hígado
 - Sistema respiratorio
- Dependencia Psicológica, Adicción Física y Síndrome de Abstinencia
 - Dependencia Psicológica
 - Tolerancia
 - Adicción Física
 - Otros

.- DETERIORO FAMILIAR

.- COMPLICACIONES LABORALES Y SOCIALES

.- NIVEL PERSONAL Y PSICOLÓGICO

.- CONSIDERACIONES PARA EL CAMBIO

COMPRENDIENDO LA ADICCIÓN

Creo que para poder entender con mayor objetividad y claridad el problema del Alcoholismo o consumo de cualquier otro Tóxico, debemos previamente comprender por qué se llega a depender de estas sustancias. Es por ello, por lo que he considerado dedicar unas líneas a la definición y desarrollo de la Adicción, facilitándonos, posiblemente, la comprensión de la enfermedad y apartando las ideas de vicio, inmoralidad, perversión, etc., que etiqueta a la mayor parte de las personas con problemas de bebida y/o drogas.

Es importante por ello señalar, que una **adicción** es una dependencia hacia una sustancia, actividad o relación que arrastra a la persona adicta lejos de todo lo demás que le rodea.

Las Adicciones son “dependencias” con graves consecuencias en la vida real que deterioran, afectan negativamente, y destruyen relaciones, salud (física y mental), y la capacidad de funcionar de manera positiva, práctica y firme.

En consecuencia, un adicto es una persona “dependiente” de aquella cosa que domina sus pensamientos y deseos y dirige su comportamiento o conducta, y la pretensión de esa cosa se convierte en la actividad más importante de su vida.

En estados muy avanzados de adicción, para la persona que lo sufre no hay nada tan importante que la propia adicción.

Si todos estos conceptos generales los detallamos y concretamos un poco más con el alcohol, queda más claro el concepto de Adicción hacia el Alcohol y su dependencia.

¿Cómo se convierte la gente en adicta?

Algunas personas ven la adicción como una enfermedad en la cual el adicto está desesperado y tiene poco poder sobre la causa de su adicción. Otros ven estos comportamientos adictivos como una elección, es decir, porque ellos son quienes lo han elegido.

Son muchas las creencias que existen sobre el origen de las adicciones, pero no cabe duda que las principales causas que pueden explicar estas conductas (alcoholismo, drogodependencias, ludopatía, etc.) son defendidas desde un punto de vista Bio-psico-social, es decir, influye la propia biología del individuo, su personalidad y su entorno social y cultural.

Entendiendo la adicción alcohólica y su dependencia

Definir exactamente lo que se entiende por adicción no es simple. Mucha gente asocia a menudo la adicción únicamente con el alcohol o con el abuso de las drogas, pero está claro que los comportamientos adictivos van más allá. De hecho la clave de la “adicción” es una necesidad o dependencia obsesiva y compulsiva hacia una sustancia, un objeto, una relación, una actividad o una cosa. De acuerdo con esto, es realista y apropiado decir que cualquiera puede ser adicto a casi cualquier cosa.

Hay seis indicadores claros de una adicción:

1. Un objeto de deseo. Siempre hay un objeto que se desea, pudiendo ser, sustancia, cosa, actividad, o relación que conduce a la adicción, sea alcohol, comida, juego, drogas, o cualquier otra cosa que provoque ideas obsesivas y derive en conductas compulsivas.

2. Preocupación. Exista una necesidad de la cosa que provoca la adicción.
3. Comportamientos guiados. Es decir, se tiene que actuar para reducir la ansiedad y satisfacer la obsesión que provoca el comportamiento adictivo.
4. Falta de control. La adicción siempre implica una pérdida de control sobre los pensamientos, sentimientos, ideas o comportamientos cuando aparece la cosa deseada. Cuando un adicto intenta detener o cortar sus comportamientos adictivos, falla y esta es la clave y la característica central de la adicción y la dependencia.
5. Dependencia. Hay dependencia respecto a lo que se anhela, física o psicológicamente, y sólo esa cosa puede satisfacer el deseo del adicto (al menos temporalmente)
6. Consecuencias negativas. La adicción siempre va acompañada de consecuencias negativas.

La continuidad de la adicción

Un adicto no se convierte en ello de la noche a la mañana. Existe una progresión en la que primero se realizan conductas y experiencias y posteriormente pueden convertirse en adicciones.

En la mayoría de las adicciones, el uso repetido crea una “**tolerancia**” por la cual se necesita más y más sustancia o actividad para sentir la satisfacción que la adicción facilita. Eventualmente, el adicto tiene que utilizar la cosa (o realizar la actividad) sólo para sentirse normal. Esto es lo que realmente significa “**dependencia**”.

Por tanto, existe una continuidad en la adicción que va desde la pre-adicción a las etapas avanzadas de dependencia. La progresión desde el uso a la adicción se puede medir de dos formas:

1. El efecto que los comportamientos adictivos tienen sobre el práctico y sano funcionamiento personal.
2. La intensidad de la ansiedad producida por la sustancia, actividad, relación o cosa.

Tomadas en conjunto, estas dos medidas pueden ayudar a las personas que realizan conductas adictivas a medir su progresión respecto a la adicción.

Recuperarse de la adicción

Sea física o psicológica, sabemos que se puede vencer una adicción. Millones de personas han sido ayudadas en su recuperación y muchos millones permanecen en recuperación toda la su vida.

Pero, en cualquier caso, sobre esto volveremos en páginas siguientes con el fin de poder dejar clara constancia del “cómo, por qué y para qué de la recuperación.

EL ALCOHOLISMO

Definición

Existen muchas formas de definir, ya sea el alcoholismo como a la persona dependiente del alcohol, pero de todos es bien conocido que **se considera que una persona es alcohólica cuando pierde la libertad de abstenerse de consumir alcohol.**

Por tanto, el alcoholismo es una enfermedad adictiva en la que el enfermo no puede controlar el consumo de alcohol que en la mayoría de las ocasiones es un consumo excesivo y prolongado.

Todo lo que se ha expuesto, como lo que se continuará detallando afecta tanto a hombres como a mujeres, por lo que, debemos considerar todo el análisis por igual para ambos sexos. Bien es cierto que se deberán tener en cuenta algunas matizaciones, pero desde un punto de vista globalizador, existen muchos puntos comunes.

Clasificación

Vamos a intentar dar algunos de los criterios para clasificar los diferentes tipos de alcoholismo, evidentemente, no es una clasificación cerrada ni única.

Los adultos pueden clasificarse, según la cantidad de alcohol que consumen, en:

1.- **Abstemios.**

Serías aquellas personas quienes no disfrutan o muestran un desagrado activo al gusto y a los efectos del alcohol y en consecuencia, no tienen interés en repetir la experiencia.

Igualmente están los no bebedores preocupados, que no solamente se abstienen si no que buscan el persuadir o coaccionar a otros que comparten su abstinencia.

2.- Bebedores sociales

Beben con sus amigos. El alcohol es parte de su proceso de socialización, pero no es esencial, y no toleran una embriaguez alteradora. Esta embriaguez es rara, puede ocurrir sólo durante una actividad de grupo, tal como una boda, una fiesta o el día de año viejo, momento en que se permite bebida en exceso.

3.- Alcohólicos Sociales

Se intoxican con frecuencia, pero mantienen ciertos controles de su conducta. Prevén las ocasiones que requieren, de modo rutinario, tomar “un par de copas” antes de ir a casa. Son personas que les gusta ir siempre a los mismos lugares de bebida con gran tolerancia al alcohol. Un alcohólico social encontrará tiempo para una copa por lo menos, antes de la cena. Su bebida no suele interferir en su matrimonio ni gravemente en el trabajo mientras mantenga esta situación.

4.- Alcohólicos

Se identifica por su gran dependencia o adicción hacia el alcohol y una forma acumulativa de conductas asociadas con la bebida. El término alcoholismo se aplica al desajuste social que se presenta en las vidas de los individuos adictos y de sus familias.

Causas del alcoholismo

No se podrían dar causas únicas y comunes para todas las personas con problemas de bebida, pues, además, los efectos del alcohol varían de un individuo a otro a iguales dosis, interviniendo factores de orden biológico, psicológico, cultural, social, moral, etc.

Es por ello que, podríamos, considerar como las principales causas que propician el alcoholismo: las costumbres familiares, las presiones personales y sociales, la educación y entorno social en el que el individuo se ha desarrollado y cómo le ha marcado de una forma u otra, posibilitándole desarrollar estrategias de afrontamiento o no, una autoestima no adecuada a las demandas sociales, que intenta suplir con el consumo de alcohol.

De todos modos, más adelante volveremos a hacer referencia respecto al “porqué” la gente consumo sustancias tóxicas y mantiene ese comportamiento.

CONSECUENCIAS POR UN CONSUMO PROLONGADO DE ALCOHOL

Los efectos o resultados adversos que se obtienen por el consumo de alcohol mantenido en el tiempo son múltiples, por lo que vamos a intentar destacar las complicaciones que van a impedir desarrollarnos como personas libres en nuestro ambiente familiar, laboral, social, etc.

Problemas y deterioro Físico

La mayoría de las personas no suelen darle importancia a los efectos que el alcohol puede producirles a nivel orgánico, o creen que podrán reconocer el momento en que tienen un problema y dejar de beber por su cuenta antes de que ese problema se convierta en algo serio. Es decir, atacan los problemas a largo plazo con soluciones a corto plazo como dejar de beber durante una semana, tomar vitaminas y no tomar cerveza.

Veamos una panorámica general de los problemas físicos causados por el alcohol. En general, suele ser cierto que cuanto más tiempo y más cantidad de alcohol se haya bebido, mayores serán las consecuencias físicas negativas. Los problemas más conocidos como la cirrosis hepática o el “Cerebro Húmedo” (Síndrome de Korsakoff) suelen producirse después de 15 ó 20 años de beber mucho. Sin embargo, los problemas médicos no surgen repentinamente después de que pasen esos años. La cirrosis o el daño hepático irreparable no ocurren sin antes enviar algunos avisos. Los sistemas corporales están siendo atacados mucho antes; el daño está comenzando a manifestarse.

Las causas de los problemas físicos del alcohol tienen dos orígenes:

1. - El alcohol tiene un efecto directamente irritante sobre todas las partes del cuerpo.
2. - Con el uso continuado del alcohol, una persona puede llegar a estar desnutrida. Ciertas vitaminas o proteínas pueden que no se tomen en la dieta, o puede que no sean absorbidas por el cuerpo.

Ya se ha dicho que los problemas físicos se producen de forma progresiva. De este modo puede que se pase de una etapa en la que no hay síntomas a una en la que comience a haber síntomas de tipo medio y luego a síntomas graves que limitan tu vida muy seriamente. Así, los problemas pueden pasar de ser reversibles a irreversibles o sin posibilidad de mejoría.

Veamos la ruta que sigue el alcohol y los efectos que produce:

El Sistema Digestivo superior.

Pasa a través de la boca al esófago, garganta y estómago, produciendo un efecto abrasivo sobre las capas protectoras. El esófago puede inflamarse y producir esofagitis.

Las paredes del estómago también pueden irritarse; los músculos del estómago pueden volverse más flácidos, producirse más ácidos, resultando el contenido más irritante, dañando las mucosas y paredes protectoras del estómago y produciendo gastritis o inflamación de las paredes del estómago. Síntomas: acidez, indigestión, vómitos y náuseas constantes.

Si los daños sobre los tejidos continúan se produce la úlcera péptica, dejando las zonas musculares expuestas a dolores o a perforaciones, manifestándose a través de dolores de estómago y sangre en las heces o vómitos.

Para todos estos tipos de enfermedades del tracto superior digestivo, es necesario parar de beber para detener la irritación y disminuir la producción de ácidos. Para la úlcera péptica a veces es necesario recurrir a las intervenciones quirúrgicas para extraer los tejidos dañados.

A más largo plazo, un problema menos predecible y más difícil de controlar que puede ocurrir son los cánceres del tracto superior digestivo. La incidencia de los cánceres de boca, garganta y estómago es mayor en las personas con problemas de bebida.

Tracto digestivo inferior

El alcohol pasa del estómago al intestino delgado, casi sin sufrir transformación alguna, pues el alcohol necesita poca digestión. El alcohol en el intestino disminuye la capacidad para absorber vitaminas importantes. Esta dificultad de absorción de principios alimenticios fundamentales hace posible que se produzcan otras complicaciones físicas debido al alcohol.

El Páncreas. Produce enzimas que transforman las grasas, proteínas y carbohidratos, siendo una parte importante del sistema digestivo. El uso del alcohol altera su funcionamiento, pudiendo provocar Pancreatitis, Diabetes, Peritonitis, etc.

La mortandad por causa de enfermedades relacionadas con el páncreas es alta (30% de las personas que padecen pancreatitis mueren)

Desde el intestino delgado, el alcohol circula por todos los órganos del cuerpo, y se distribuye por todos los tejidos corporales por medio del flujo sanguíneo.

Sistema Nervioso y Cerebro

Los daños que produce el alcohol sobre los tejidos nerviosos se deben a la acción combinada del alcohol como sustancia tóxica, y a la falta de vitaminas, concretamente la B1 o tiamina. Los problemas más comunes del sistema nervioso son:

Neuropatía periférica: las fibras nerviosas de las piernas y brazos están dañadas. Sensación de debilidad muscular, dolor o calambres después de beber. La neuropatía es reversible y la recuperación se produce cuando se deja de beber, se toman vitaminas y se sigue una dieta adecuada.

La Enfermedad de Wernicke: enfermedad reversible que afecta a las células del cerebro relacionadas con el pensamiento, sentimientos y la memoria. Cuando se padece produce excitabilidad, desorientación, pérdida de memoria y problemas visuales. De nuevo, la abstinencia, las vitaminas y una dieta correcta podrán corregir este problema.

Síndrome de Korsakoff: se procede como progresión de la enfermedad de Wernicke y es irreversible. Al producirse, la persona parece estar mentalmente alerta, pero si se observa con más atención, se notará que existen problemas intelectuales. No puede aprender cosas nuevas ni memorizar nada que se le diga. El pensamiento es rígido, no puede cambiar de tema de conversación o sus pensamientos. Sustituye los hechos olvidados por otros que no son tal (confabulación).

Degeneración Cerebelar. El cerebelo es la parte del cerebro que coordina los movimientos y el controla equilibrio. Cuando se ve afectada, la persona puede sentir dificultades para andar. La recuperación no siempre es completa.

Corazón

El alcohol que circula alrededor de los vasos sanguíneos los daña. El resultado final se conoce como **Cardiomiopatía Alcohólica**. El corazón aumenta de tamaño y presenta un tono muscular flácido. Por ello, tiene que hacer más esfuerzo para poder funcionar bien. El pulso y la presión sanguínea aumentan. Ocasionalmente, la bomba cardíaca se deteriora y “explota”, a causa del exceso de trabajo, produciendo un **Fallo congestivo cardíaco**. Se producen también, graves dificultades respiratorias, arritmias cardíacas, y edemas (bultos en los pies, piernas, etc., por retención de líquidos) que pueden limitar y poner en peligro la propia vida.

Hígado

Una vez que el alcohol circula por los fluidos del cuerpo, pasa por el hígado donde es transformado. A veces este órgano se ve influido por el efecto tóxico del alcohol. Podremos encontrar:

Hígado graso: aumento de la grasa en el hígado, porque se queman un menor número de grasas cuando el alcohol, que es un carbohidrato, está más fácilmente disponible que otros compuestos. Los síntomas son: se nota la presencia del hígado bajo el tórax, los análisis del hígado pueden ser anormales y no hay dolor. La recuperación se completa dejando de beber.

Si no se deja de beber, las células del hígado pueden inflamarse, produciéndose **La Hepatitis**. Los síntomas son: disminución del apetito, náuseas y vómitos, dolor abdominal, ictericia (tono amarillento de la piel y de la parte blanca de los ojos). Tratamiento largo y abstinencia completa de alcohol, reposo, dieta y vitaminas. Si continúa bebiendo aumentará el número de células muertas y a veces se producen cicatrices en el hígado que forman la **Cirrosis**. La cirrosis o cicatrización de los tejidos del hígado y disminución de su capacidad de funcionamiento es irreversible.

La cirrosis puede llevar a muchas complicaciones que son causa de muerte. Algunas de éstas son: **Varices esofágicas** (venas varicosas en la garganta). **Ascitis**: acumulación de líquidos en la cavidad abdominal. En ambos casos la causa es que la cicatrización de los tejidos del hígado evita el paso de sangre a través de los vasos sanguíneos que conectan el intestino con el hígado. **Fallo hepático**: cuando el 70 % del hígado está dañado, deja de funcionar produciéndose estupor, coma y finalmente la muerte.

Sistema Respiratorio

Los alcoholes de alta graduación suelen producir una baja resistencia a las infecciones debido a la tensión a la que someten al cuerpo, así como a deficiencias nutricionales, por eso los enfermos alcohólicos son más susceptibles de las **Neumonías y Tuberculosis**. A la vez podemos encontrar **enfisemas**, una enfermedad que provoca dificultades respiratorias, así como **Cáncer de pulmón**.

Dependencia Psicológica, Adicción Física y Síndrome de Abstinencia

Como ya se comentaba anteriormente, a la hora de buscar el o los “porqués” la gente bebe alcohol y llega a depender del mismo, se han propuesto causas hereditarias, culturales, físicas o factores de personalidad, y, sin embargo, sigue sin encontrarse una explicación adecuada para todos los casos de alcoholismo.

La primera vez suele ser en la adolescencia y nos fijaremos en estas tres áreas:

1. **Física:** Coger el “punto” frente a ponerse “malo”.
2. **Social:** “Animarse” o recibir la aprobación de los demás frente a Castigo o recibir consecuencias Negativas.
3. **Emocional:** ¿Se mejora el humor con el alcohol? ¿Reduce la ansiedad o saca el mal humor? ¿Puede sentirse mejor consigo mismo? ¿Puede sentirse más seguro de sí, o más maduro?

Una persona puede no tener experiencias positivas en todos estos niveles, pero el resultado global puede ser: “Parece prometedor, probemos otra vez a ver qué pasa”

Dependencia Psicológica

Con el continuado consumo de alcohol en ciertas situaciones, la persona puede conseguir consecuencias positivas frecuentes con la bebida. Así empieza a “aprender” que el alcohol le da “poder” sobre la situación y sobre sus sentimientos. De este modo empieza a **planear** beber y **espera** conseguir los mismos resultados. Lo que piensa es: “el alcohol funciona y es importante, creo en el alcohol”. De este modo empieza a usar el alcohol en otras situaciones comenzando a esperar los efectos positivos de la bebida más y más. En este momento, el alcohol puede pasar de tener una función “integrativa” (beber como complemento a otras actividades como comidas, fechas especiales) a beber para conseguir los efectos (“coger el punto”, escapar de los problemas, o tener “valor”)

Tolerancia

Mientras una persona está añadiendo psicológicamente alcohol a sus decisiones para enfrentarse con las situaciones de la vida, la parte física del cuerpo se está adaptando al alcohol. El cuerpo ya no reacciona frente al alcohol como un veneno o sustancia tóxica, y comienza a reaccionar más como hacia una droga. Esto es lo que se llama tolerancia. El mejor síntoma de que se está produciendo dependencia es que se necesita más y más alcohol para conseguir los efectos físicos y emocionales esperados. El proceso es gradual y puede pasar inadvertido durante mucho tiempo para la persona con problemas de alcohol.

Adicción Física

Cuando la cantidad de alcohol consumida es reducida drásticamente o completamente interrumpida, el cuerpo experimenta los síntomas de abstinencia.

Como síntomas medios o moderados, se pueden señalar: sudores y temblores, náuseas, vómitos, diarreas. Insomnio, ansiedad, intranquilidad. Pulso elevado, elevación de la temperatura y de la presión sanguínea. Pueden ocurrir alucinaciones ocasionales. Dura entre 3 y 12 días, aproximadamente.

Existen otros síntomas de mayor importancia como son el Delirium Tremens y Crisis comiciales o ataques epilépticos.

No todas las personas que dependen psicológicamente del alcohol tienen adicción física. En el momento que una persona es adicta, el pensamiento “Creo en el alcohol” cambia al pensamiento “Necesito alcohol”.

El miedo al síndrome de abstinencia y el sentirse incapaz de dejar de beber y poder funcionar sin la bebida puede llevar a desarrollar una dependencia psicológica secundaria “Estoy atrapado en esto: no controlo el alcohol; el alcohol me controla a mí”. Un uso continuado del alcohol puede ir unido a sentimientos de pánico, miedo, incapacidad o culpa.

Síndrome de Abstinencia Residual

Después de una semana de desintoxicación seguro que se encuentra mejor. Sin embargo, es importante ser consciente de que algunas partes del síndrome pueden durar varias semanas o meses. Algunos de los más molestos síntomas del síndrome a largo plazo son: dificultades para dormir, nerviosismo, temores inespecíficos, “beber en seco” o pensamientos sobre etapas anteriores en las que la persona estaba ebria o en las que se padecieron síndromes de abstinencia muy fuertes que ahora producen miedo y asustan. Es en este momento en el que mucha gente vuelve a beber. El funcionamiento cognitivo (nuestra capacidad para pensar) y los problemas de memoria pueden necesitar un año para recuperarse por completo.

Otros problemas físicos debidos al abuso del alcohol.

Podríamos destacar problemas de sueño, ansiedad, menor capacidad sexual, lagunas de memoria

DETERIORO FAMILIAR

Como se ha podido comprobar se ha hecho hincapié en los daños físicos que produce el consumo incontrolado de alcohol, ahora bien, no es el único deterioro que conquista, pues las consecuencias que sufre y tolera una familia en donde hay una persona enferma alcohólica, son bastante graves y conflictivas.

Los hijos, si están en edades donde se dan cuenta del problema, uno de los primeros pasos que dan es de alejarse del enfermo; bien porque pueda existir agresividad tanto física como verbal o bien por la falta de afectividad y diálogo entre la persona con problemas de bebida y sus hijos.

En la mayoría de los casos incluso suelen sentir vergüenza, sobre todo cuando se encuentran en sociedad (con sus amigos). También en muchos casos sienten miedo a los acontecimientos que puedan ocurrir en la propia casa cuando el padre llega en mal estado.

El cónyuge, tiene que convivir con el problema del alcoholismo, sufriendo en muchos casos tratarnos psicológicos importantes.

El familiar, al igual que los hijos, lo primero que suelen sentir ante el enfermo es el rechazo, creándose un estado de desamor y un ambiente conflictivo, donde cada miembro de la familia actúa por su cuenta sin tener en consideración a los demás, sobre todo el alcohólico, que sólo se preocupa de poder continuar bebiendo.

Se producen innumerables problemas, afectivos, económicos, sociales, etc.

Pero existiendo todos estos problemas que hemos comentado, los cónyuges de los enfermos alcohólicos, suelen empujarlos y apoyarlos para acudir a los servicios médicos, así como a otras asociaciones en un 80% de los casos.

La persona con problemas de bebida deben empezar a tomar conciencia de la disgregación familiar que se produce, de la impotencia familiar por querer recuperar al enfermo alcohólico y no ser capaces, de la incertidumbre diaria, del vivir en un estado ansiógeno que llega a volverse patológico. Todo ello, con el único propósito de sobrevivir a un problema que con voluntad se puede corregir.

COMPLICACIONES LABORALES Y SOCIALES

Entre los consumidores de alcohol son más frecuentes los accidentes laborales, la disminución del rendimiento y las bajas laborales repetidas. Esto es aún más probable si se consume alcohol en el lugar de trabajo.

Las bajas laborales repetidas, son, la mayoría de las veces por enfermedades sin importancia, o en los días posteriores a los fines de semana, y hacen que las empresas tiendan a desprenderse de estas personas.

La mayor parte de los problemas imputables al alcohol están relacionados con los efectos desinhibidores, la pérdida de control, la disminución del rendimiento y la excitación psicomotriz que se producen durante los estados de embriaguez.

Los continuos estados de embriaguez llevan a una capacidad de control cada vez menor, y esto a su vez lleva a peleas y destrozos de bienes, con problemas legales.

La necesidad de cubrir deudas o de sostener la conducta de ingesta, lleva a una precariedad económica que en ocasiones se trata de paliar con pequeños hurtos.

Especial relevancia tienen todos los problemas ligados a la conducción en estado de embriaguez. El consumo de alcohol incrementa el riesgo de sufrir accidentes de circulación. La causa principal es la disminución del rendimiento psicomotor junto con la sensación engañosa de facilidad y lucidez.

NIVEL PERSONAL Y PSICOLÓGICO

La patología alcohólica, conlleva múltiples trastornos psicológicos en el individuo que, impiden una relación familiar, social, laboral e incluso personal, atractiva para él mismo, lo que es indicativo de cambios de percepción de las cosas y situaciones, que le producen deterioro a nivel cognitivo (pensamiento) y emocional.

Mientras se está bajo los efectos del alcohol, se vive en un mundo irreal, ilusorio, donde el razonamiento está completamente anulado, pero que, por el contrario, para el enfermo alcohol, está plenamente ajustado a la realidad, considerándose objetivo y justo en todo momento, percibiendo este error cuando los efectos de la bebida han disminuido o se han eliminado.

La persona con problemas de bebida, tiene una permanente disonancia cognitiva y/o ambivalencia, es decir, lo que piensa no se ajusta con lo que hace, por lo tanto se siente mal. Es sencillo, quien empieza a comprobar que tiene un problema real con el consumo de bebida, considera: “me gustaría no tener problemas por el alcohol pero sin dejar de beber”. “Es consciente que el alcohol le produce daños pero sigue bebiendo, por ello se siente mal tras haberlo bebido”.

Como rasgos muy generales de personas con problemas de alcohol, destacaríamos:

Mayor irritabilidad que la población general

Cambios bruscos de humos.

Ansiedad por beber.

Culpabilidad por haber bebido.

Personalidad disforia (alteración del estado de ánimo) que acaba en celopatías.

Inseguridad, desgana y despreocupación.
Reiterativo y falta de sinceridad.
Desajuste emocional y pena interna
Conflictos neurológicos
Trastornos de carácter.
Falta de maduración.
Depresión y sentimientos de desesperanza.
Soledad y vacío interior.
Egocentrismo, hipersensibilidad.
Escasa tolerancia a la frustración.
Conductas pasivas en situaciones críticas.
Miedo al fracaso
Sentimientos de inferioridad y timidez.
Idealismo excesivo, lejos de la realidad.
Conformidad con el grupo -muy importante en los jóvenes-
Inmadurez afectiva.
Inmadurez emocional.
Pasividad y dependencia.
Depresión y ansiedad.
Actitud amistosa superficial.

Es cierto que no tienen que darse todos estos rasgos en todas las personas con problemas de bebida, ya que, dependiendo de varios factores, cada individuo está más sensibilizado hacia unos más que hacia otros.

CONSIDERACIONES PARA EL CAMBIO

El paciente alcohólico debe reconocer que necesita ayuda por un problema de alcohol, aunque sabemos que no es fácil. Sin embargo, hay que tener presente que cuanto antes se obtenga ayuda, mejores y mayores son las probabilidades de que él (ella) se recupere exitosamente.

Si le incomoda el discutir sus hábitos de consumo de bebidas alcohólicas con su doctor/a o con su cónyuge, familiar o cualquier otra persona, puede que esta sensación se origine en las creencias erróneas acerca del alcoholismo y las personas alcohólicas. En nuestra sociedad, prevalece el mito de que los problemas de alcohol son de alguna manera una señal de debilidad moral. Como resultado, puede pensar que el buscar ayuda significa el admitir algún tipo de defecto vergonzoso. La realidad es, sin embargo, que el alcoholismo es una enfermedad que muestra una señal de debilidad tan fuerte como la que produce el asma o la diabetes. Por otra parte, el tomar los pasos necesarios para identificar un posible problema de bebida tiene una enorme recompensa –la oportunidad de una vida saludable y llena de satisfacción–

Algo que se debe considerar muy importante es que, cuando se decide cambiar la conducta de bebida, no consiste únicamente en dejar de beber, si no que el cambio deberá integrar otros aspectos de relevancia para el progreso en el cambio, es decir, se debe mejorar en las relaciones familiares, personales, sociales, laborales, etc., pues si por insatisfacción con estos aspectos, se intentaban resolver con el consumo de alcohol, es evidente que debemos reaprender a desenvolvemos en estos ámbitos con el fin de que no sean los que vuelvan a despertar los deseos de bebida, por lo que, debemos tomar conciencia de un cambio más global que será lo que nos permita mantener la abstinencia.

Es cierto que se necesitarán aprender una serie de habilidades y adquirir unas destrezas para poder hacer frente a esos desencadenantes que impulsaban al consumo incontrolado de alcohol, por ello es aconsejable dejarse ayudar por los profesionales de la salud y asociaciones dedicadas a este trabajo.

De lo que no podemos tener ninguna duda es que, en una persona ebria, se dificulta el juicio, la capacidad de observación, hay euforia progresiva, aparece incoordinación, náuseas y vómitos, perturbación progresiva de la conciencia, pudiéndose presentar el coma cuando menos se espera.

Me gustaría comentar unas reflexiones sobre el Tratamiento de la adicción al Alcohol de Bernardo Ruiz, (Psicólogo Clínico, Directo del Instituto Detox):

“El objetivo terapéutico del tratamiento de la dependencia del alcohol es promover un cambio de conducta en el sujeto que le permita afrontar de una forma diferente las situaciones en las que beber alcohol se ha convertido en su respuesta predominante.

Así pues, a lo que nos enfrentamos es a un problema de conducta, a un hábito que se ha convertido en la respuesta predominante del sujeto ante determinadas situaciones de su vida y de la que ha perdido buena parte de su capacidad de control voluntario.

La dependencia o adicción se caracteriza porque el paciente ha perdido, en más o menos grado, el autocontrol de la conducta de beber alcohol, y es esa capacidad de autocontrol lo que hay que restablecer para considerar que se ha mejorado el problema.

Por autocontrol entendemos la capacidad de desarrollar una conducta diferente de beber alcohol en las situaciones, tanto de tipo social como de tipo emocional, en las que la persona solía beber, y en las que ha desarrollado el problema. Y hablando de beber alcohol, autocontrol significa, en la práctica, la supresión total de la conducta problema, es decir, aprender a no beber en absoluto.

Se debe rebatir el modelo fatalista de la enfermedad incurable. El modelo conceptual predominante en el tratamiento del alcoholismo en el que lo presenta como una enfermedad “progresiva” e “incurable”, en la que las recaídas son poco menos que inevitables y en las que el enfermo ha perdido para siempre su capacidad de autocontrol.

Esto no es así por eso se ha de indicar a la persona con problemas de bebida que el proceso de la adicción es como un hábito aprendido que se puede controlar.

Hemos de enseñarle que su conducta de beber alcohol se ha convertido en una conducta adictiva, en parte por el propio efecto químico del alcohol en su cerebro, pero también en muy buena medida porque ha sido una conducta reforzada muy fuertemente y con mucha consistencia durante mucho tiempo. Para ello es necesario conocer los mecanismos básicos del aprendizaje, la influencia de los desencadenantes de los deseos de beber, sobre las consecuencias y el mantenimiento, así como la forma de extinguir la conducta.

Con todo ello, se conseguirá eliminar los sentimientos de culpabilidad y aumentar la capacidad de autocontrol. El sujeto se ve a sí mismo como víctima de la adicción, no culpable de la misma. Y a partir de este convencimiento se convierte en el principal responsable de su propia recuperación”

Concluir que:

De todo esto, al enfermo alcohólico, le debe quedar algo muy claro y es que este problema que, no es otro que el del alcoholismo, tiene solución. Podrá ser un trabajo lento y pesado, pues cambiar una forma de vida mantenida durante tantos años, podrá resultar dificultoso. Ahora bien, se deberá en todos los casos, proceder a valorar y comparar las ventajas y desventajas que se obtienen con la abstinencia, así como las ventajas y desventajas que se alcanzan con el continuado consumo de alcohol.

Si somos sinceros con nosotros mismos, comprobaremos que la balanza se inclinará hacia el lado de la abstinencia, por lo que se deberá empezar a trabajar cuanto antes para poder conseguir esa estabilidad personal, familiar, social y laboral que tanto se ha deseado y, por qué no, aún se desea.

El deseo de cambio es un deseo de libertad personal.

Bien es cierto que la decisión última y el compromiso para el cambio es de la persona con problemas de bebida, quien a la vez, deberá tomar conciencia de su alcoholismo para perpetuar su abstinencia y todo lo que conlleva la misma.

Cita:

Ahora lo sé: lo importante de un viaje no es llegar, sino estar en el camino. Una vez que hemos llegado, sólo nos queda el pasado. Quiero seguir adelante, en mi camino hacia el futuro.

**COMPR
ENDIE
NDO
LA**

COLABORAN



Comunidad de Madrid
CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO
Dirección General de Salud Pública,
Alimentación y Consumo



Excmo. Ayuntamiento de
ALCALA de HENARES