



AHOGARSE EN ALCOHOL

Gabriel Nagore

AHOGARSE EN ALCOHOL

EL CONSUMO DE ALCOHOL ES UNA DECISIÓN PERSONAL. ENFERMARSE DE ALCOHOLISMO NO

El ALCOHOLISMO y la adicción a otras drogas “No son un suicidio, sino una lenta capitulación”, decía Jim Morrison, el cantante y compositor de los Doors, uno de los grupos de rock más importantes de la década de los sesenta. Su sufrimiento no duró mucho: murió en París en 1971, a los 27 años de edad. La versión no oficial señala como causa una sobredosis de heroína tras varios meses de asaltos de depresión y de beber compulsivamente. Aunque seguirá habiendo historias parecidas sobre distintos personajes, muchas podrían evitarse con una visión distinta del consumo excesivo de alcohol. Contrariamente a lo que la mayoría de la gente piensa, el alcoholismo no es cuestión de fuerza de voluntad.

El alcoholismo es una enfermedad progresiva y crónica que presenta síntomas que van desde el malestar hasta el dolor intenso. Depende de varios factores, principalmente de la predisposición genética y de la influencia del medio ambiente familiar y social. Pese a que afecta todo el cuerpo y provoca una variedad de problemas médicos, los principales síntomas se manifiestan en el sistema nervioso. A través de éste, en especial del cerebro, la adicción produce diversos trastornos en el pensamiento, las emociones y la conducta del enfermo.

El consumo incontrolable del alcohol empezó a considerarse como una enfermedad desde principios del siglo XIX, pero formalmente fue reconocido como tal por la Organización Mundial de la Salud hasta 1953. Uno de los principales obstáculos para prevenirla y controlarla es ignorar que se trata de un padecimiento en el que parece influir la predisposición genética, pues las estadísticas médicas indican que siete de cada diez enfermos tienen antecedentes familiares de abuso de alcohol.

Según datos médicos, alrededor de 600 millones de personas, 10% de la población mundial, sufren de los estragos del alcoholismo. Sorprendentemente, se estima que solo seis millones de los enfermos (1%) están bajo tratamiento. “La negación es un mecanismo de defensa para disminuir la culpa y la vergüenza, sentimientos que se producen pues el alcoholismo está muy estigmatizado por la sociedad. Por eso la gente cree que el consumo excesivo es un problema de falta de fuerza de voluntad y no acepta que es una enfermedad. En vez de eso, el enfermo debe hacerse responsable del padecimiento y tratarse”. Así interpreta la negación el Doctor Francisco Cantú Guzmán –Psiquiatra especializado en el traumatismo del alcoholismo y otras adicciones y Director de la Clínica ADC Cantú, A.C, de Cuernavaca, Morelos–, quien añade que también se cae en el error de pensar que el problema se resuelve exclusivamente dejando de tomar: “El consumo excesivo es sólo una parte de los síntomas; la otra parte de la enfermedad es el mal manejo de las emociones”.

¿Por qué se presenta el alcoholismo en algunas personas?

Según los últimos avances médicos, la adicción es una disfunción cerebral en el sistema límbico (de limbos, borde). Este es el lugar donde residen nuestras emociones, aprendizaje y memoria. Se le

conoce también como intercerebro, pues es la interfaz entre el tronco cerebral -la parte más primitiva del cerebro, de la cual dependen nuestras funciones vitales- y la neocorteza, la última en desarrollarse después de millones de años de evolución y que es la base del pensamiento humano.

El alcohol que se consume llega al cerebro y actúa como depresor del sistema nervioso central. Se han encontrado evidencias experimentales de que su efecto es inhibir o incrementar la producción de algunos neurotransmisores (mensajeros químicos entre neuronas) como el ácido gama-amino-butírico, la serotonina y la dopamina, asociados, entre otras funciones, con el comportamiento emocional.

“Todos sabemos que el alcohol es un relajante nervioso –explica el doctor Cantú-; por ejemplo, a quienes tienen miedo de subirse a un avión se les recomienda tomarse algo antes de abordar. Para animarse a sacar a bailar a una muchacha algunos jóvenes se toman una o dos copas”. Un rasgo característico de las personas propensas al alcoholismo es la hipersensibilidad emocional. Les resulta difícil manejar adecuadamente lo que sienten, sin importar que sea placentero o no (ira, temor, tristeza, vergüenza, placer, amor, ansiedad, frustración) y necesitan del alcohol para sentirse bien. Entre los terapeutas se ejemplifica el manejo de la hipersensibilidad con la denominada “olla estrés”. El estrés se produce cuando la intensidad de la flama (es decir las emociones) es muy alta. Para no explotar es necesario que haya válvulas de escape y la “olla” puede tener varias. Una es la bebida, la cual proporciona bienestar en el corto plazo. Las otras incluyen hablar de lo que sentimos, el estudio, el trabajo, las diversiones, el ejercicio, la fe. Son varias las opciones. Cuando se declara la enfermedad y el enfermo quiere rehabilitarse, a estas válvulas de ayuda emocional se suman los grupos de Alcohólicos Anónimos, la psicoterapia y el tratamiento médico.

El sutil límite

La gente que abusa del alcohol, con o sin predisposición, coquetea con la dependencia, esto es, con la enfermedad. El doctor Cantú afirma que al principio no se perciben claramente los síntomas: “Como enfermedad crónica, su inicio es muy insidioso y se presenta a través de los años. Cuando la gente se percata, la dependencia de la sustancia ya se ha establecido irremediablemente”. Lo que sí es claro es que, incluso antes de que se establezca la dependencia, con el paso del tiempo cada vez pueden llegar a ser más serias las consecuencias de la llamada “enfermedad de las pérdidas”: lesiones serias o muerte violenta en accidentes automovilísticos o riñas, pérdidas económicas para poder seguir consumiendo alcohol, pérdida de la pareja, los hijos, el trabajo, los amigos, la salud.

Los especialistas en alcoholismo señalan dos hechos como el puente que separa al bebedor habitual de la dependencia. El primero es el aumento de tolerancia al alcohol. Es decir, el bebedor necesita y consume mayor cantidad sin que se demuestren signos tempranos de borrachera. La dependencia significa que el organismo se habitúa metabólicamente altos niveles de alcohol en la sangre y protesta cuando no los alcanza (para curarse la “cruda” hay que beber otra vez). Ambos hechos conducen después a la pérdida total de control en la manera de beber. El consumo se vuelve compulsivo. Quienes aceptan la enfermedad buscan ayuda y entran a tratamiento para mejorar su calidad de vida. Los que no, es posible que se acerquen paulatinamente a la cárcel, al hospital psiquiátrico o a la muerte.

La alternativa

“Aceptar al alcoholismo como una enfermedad y adquirir mayor conciencia del factor hereditario contribuirían a que muchas personas no sufrieran las pérdidas y padecimientos propios de esta adicción -comenta el especialista-; sabemos que siete de cada diez enfermos tienen antecedentes familiares de alcoholismo o adicción a otras sustancias. Por ello, si en nuestra familia hay signos muy claros de la enfermedad, la prevención debe ser mayor. Además, si se presenta, es importante que se trate inmediatamente. Ésta es la alternativa”, subraya el doctor Francisco Cantú Guzmán.

“La atracción por el cine reside en el miedo a la muerte. Las películas crean una especie de falsa eternidad” decía Morrison, talentoso creador de “Enciende mi fuego” (Light my Fire), al hablar de una de sus principales preocupaciones. Tal vez no se habría topado con la muerte en París si hubiera buscado otras válvulas para aliviar sus emociones.

CARACTERÍSTICAS DE LA ENFERMEDAD

Abusar del consumo, convirtiéndose en bebedor excesivo. Pérdidas en las diferentes áreas de vida.
Aumento de tolerancia (se cree que ya se aprendió a beber).
Síndrome de supresión ("cruda"). El organismo se acostumbra al alcohol y protesta si deja de ingerirse. El alcohólico debe volver a beber porque se siente muy mal.
Compulsión (imposibilidad de dejar de consumir alcohol).
Aumento de agresividad e impulsividad, se altera el juicio de realidad hacia sí mismo. ("Yo controlo mi manera de beber, yo estoy bien y los demás mal, lo mío es diferente"); van en aumento las lagunas mentales.
Daños al organismo (Principalmente cirrosis hepática y deterioro cerebral).

UN CAMBIO DE ENFOQUE PARA LA PREVENCIÓN

Investigar si hay antecedentes de alcoholismo en la familia.

Si alguien bebe en exceso es necesario llevarlo al hospital como si se tratara de cualquier otra intoxicación. El registro y seguimiento del hecho podrían ayudar a establecer si hay o no predisposición al alcoholismo.

Señales de alarma: emborracharse en cada fiesta mostrar señales de impulsividad e inmadurez; escoger amigos que toman; preocuparse por disponer de bebidas; pensar que sin alcohol, no hay diversión; alta tolerancia (tomar comparativamente mayor cantidad de alcohol que otros sin que se presenten síntomas tempranos de borrachera); ingerir alcohol para dormir y en el desayuno; sufrir pérdidas cada vez mayores relacionadas con la salud, la familia, el trabajo y la economía; sufrir lagunas mentales.

Dirección General de Materiales y Métodos Educativos, ¿Cómo ves?
Secretaría de Educación Pública

D.R. C ¿Cómo ves?, Publicaciones UNAM
Dirección General de Divulgación de la Ciencia
Circuito Mario de la Cueva s/n, Ciudad Universitaria
Delegación Coyoacán, 04510, México, D.F.

ISBN: 968-36-8015-1

