



El alcohol en la vida de las mujeres: *Bebiendo con prudencia a lo largo de la vida*

Continuación del artículo anterior: Las Mujeres y el Alcohol

Las presiones para beber *más de lo que se considera saludable* --y las consecuencias-- varían según cambian los papeles que marcan las distintas etapas en la vida de las mujeres. Estar conciente de las señales de que el consumo de bebidas alcohólicas puede resultar en un problema en vez de en un placer, puede ayudar a las mujeres que escogen beber a hacerlo sin perjudicarse a sí mismas o a otros.

Adolescencia

A pesar de que consumir bebidas alcohólicas es ilegal para cualquier persona menor de 21 años, la realidad es que **muchas** mujeres adolescentes lo hacen. La investigación indica que, aproximadamente, el 39 por ciento de las niñas que cursan el 9no grado --normalmente de alrededor de 14 años de edad-- informa haber consumido alcohol durante el transcurso del mes. (Esta incidencia es apenas menor que la de los varones en el 9no grado.) Aun más alarmante es que un poco más del 21 por ciento de estas mismas jóvenes informa haber tomado cinco o más bebidas en una sola ocasión, durante el transcurso del mes.

Consecuencias de beber peligrosamente

- Beber siendo menor de 21 años es ilegal en todos los estados.
- Conducir bajo la influencia del alcohol es una de las principales causas de muerte en la adolescencia.
- Beber torna a las mujeres jóvenes más vulnerables a los ataques sexuales y a las relaciones sexuales peligrosas y no planeadas. En el recinto universitario, los ataques, los avances sexuales no deseados y las relaciones sexuales no planeadas y peligrosas son más probables entre los estudiantes que, en ocasiones, beben excesivamente --para los hombres, cinco bebidas seguidas; para las mujeres, cuatro--. Por lo general, cuando una mujer bebe en exceso, se convierte en una potencial víctima de violencia y abuso sexual.
- Los jóvenes que comienzan a beber antes de los 15 años aumentan en un 40 por ciento las probabilidades de abusar del alcohol o de padecer alcoholismo en algún momento de su vida, comparado con aquéllos que esperan hasta los 21 para comenzar a beber. Este aumento de riesgo es el mismo para las muchachas jóvenes que para los varones.

El atractivo del alcohol para los adolescentes. Entre las razones que los adolescentes ofrecen más comúnmente por beber se encuentran: el pasar un buen rato, el experimentar, el relajarse o aliviar las tensiones. La presión de los compañeros puede fomentar el consumo de alcohol. Los adolescentes que crecen con padres que los apoyan, vigilan y hablan con ellos tienen menor probabilidad de consumir bebidas alcohólicas que sus compañeros.

Mantenerse lejos del alcohol. Las mujeres jóvenes menores de 21 años no deberían beber alcohol. Entre las cosas más importantes que los padres pueden hacer está el hablar francamente con sus hijas acerca de no consumir alcohol.

Las mujeres en edad adulta joven y media

Las mujeres jóvenes de veinte años y ya cerca de los treinta son más propensas a consumir bebidas alcohólicas que las mujeres mayores. Ningún factor en particular predice si una mujer tendrá problemas con el alcohol, o a qué edad ésta corre mayor riesgo. Sin embargo, hay ciertas

experiencias de vida que parecieran hacer más factible que las mujeres desarrollen problemas con el consumo de alcohol.

El consumo excesivo de bebidas alcohólicas y los problemas con el alcohol son más comunes entre los grupos jóvenes de mujeres blancas. Entre las mujeres negras, sin embargo, los problemas con el consumo de alcohol son más comunes en la mediana edad que en la juventud. El origen étnico de la mujer --y el punto hasta el cual ella adopta las actitudes de la corriente principal por sobre las de su cultura de origen-- influye sobre cómo y cuándo beberá. Las mujeres hispanas que siguen la "corriente principal" tienden a consumir bebidas alcohólicas y a hacerlo en exceso (o sea, a beber alcohol, por lo menos, una vez por semana, y a consumir cinco o más bebidas con alcohol, a la vez).

La investigación sugiere que las mujeres que tienen problemas con sus relaciones más cercanas tienden a beber más que otras mujeres. El consumo excesivo de alcohol es más común entre las mujeres que nunca se han casado, o que viven con alguien, pero no están casadas, o que están divorciadas o separadas (El efecto del divorcio en el futuro consumo de bebidas alcohólicas por parte de una mujer podría depender de si ésta ya bebía en exceso durante su matrimonio). Una mujer cuyo esposo bebe en exceso tiene más probabilidades que otras mujeres de beber demasiado.

Muchos estudios han hallado que las mujeres que sufrieron abuso sexual en la niñez tienen más probabilidades de desarrollar problemas con el consumo de bebidas.

La depresión en las mujeres tiene un estrecho vínculo con el consumo excesivo de alcohol; y las mujeres que beben solas en el hogar tienen más probabilidades que otras de desarrollar posteriores problemas con la bebida.

El estrés y el consumo de bebidas alcohólicas

El estrés es un tema común en la vida de las mujeres. La investigación confirma que una de las razones por las que la gente consume bebidas alcohólicas es para lidiar con el estrés. Sin embargo, el papel del estrés como causa de consumo excesivo de alcohol no está claro. El beber en exceso en sí causa estrés en el trabajo y en la familia. Muchos factores, incluyendo antecedentes familiares, determinan cuánto utilizará una mujer el alcohol para lidiar con el estrés. El pasado de una mujer y sus hábitos de beber son importantes. Diferentes personas tienen diferentes expectativas acerca del efecto del alcohol sobre el estrés. Cómo maneja la mujer el estrés, y el apoyo que tenga para hacerlo, también pueden influir sobre si consume alcohol como respuesta al mismo.

Consecuencias del consumo excesivo de bebidas alcohólicas

- El número de mujeres que maneja y se involucra en accidentes automovilísticos fatales por causa del alcohol va en aumento, aun cuando el número de conductores varones involucrados en este tipo de accidentes ha disminuido. Esta tendencia puede ser el reflejo del creciente número de mujeres que conduce, aun tras haber consumido alcohol, en vez de viajar como pasajeras.
- Los problemas de salud a largo plazo que surgen como consecuencia del consumo excesivo de alcohol incluyen hígado, corazón, enfermedad cerebral y cáncer.
- Dado que es más probable que las mujeres queden embarazadas a los veinte y treinta años, este grupo enfrenta el mayor riesgo de concebir bebés con el característico deterioro mental y de crecimiento del síndrome alcohólico fetal, causado por el consumo de bebidas alcohólicas durante el embarazo.

Las mujeres mayores

Las mujeres consumen menos alcohol a medida que envejecen. Al mismo tiempo, la investigación sugiere que la gente nacida en décadas recientes está más predispuesta al consumo de alcohol --a lo largo de la vida-- que la gente nacida a principios del 1900. Los pacientes mayores son admitidos en los hospitales casi tan frecuentemente por causas relacionadas con el alcohol como por ataques cardíacos.

Las mujeres mayores pueden ser especialmente sensibles al estigma de ser alcohólicas, y, por lo tanto, dudan de informar sobre sus hábitos, aun si tienen un problema.

Consecuencias del consumo excesivo de bebidas alcohólicas

- Las mujeres mayores, más que cualquier otro grupo, usan medicamentos que pueden afectar el humor y el pensamiento, tales como aquéllos para la ansiedad y la depresión. Estos medicamentos “psicoactivos” pueden interactuar con el alcohol en forma dañina.
- La investigación sugiere que desarrollar problemas con el alcohol en etapas tardías de la vida puede ser más común en las mujeres que en los hombres.

La edad y el alcohol. El envejecer pareciera reducir la capacidad del cuerpo para adaptarse al alcohol. Los adultos mayores alcanzan niveles más altos de alcohol en la sangre aun cuando beban la misma cantidad que la gente más joven. Esto se debe a que, al envejecer, disminuye la cantidad de agua en el cuerpo, y el alcohol se concentra más. Pero aun al mismo nivel de alcohol en sangre, los adultos mayores sienten algunos de los efectos del alcohol de manera más fuerte que la gente más joven.

Los problemas con el alcohol entre las personas mayores a menudo se confunden con otras condiciones relacionadas con el envejecimiento. Como resultado, los problemas con el alcohol pueden pasarse por alto y no ser tratados por los proveedores de cuidado de la salud, especialmente, en las mujeres mayores.

Manteniéndose bien. Las mujeres mayores necesitan permanecer alertas a que el alcohol se les “subirá a la cabeza” más rápidamente que cuando eran más jóvenes. También los proveedores de cuidado necesitan saber que el alcohol puede ser la causa de problemas que, supuestamente, resultan por la edad. Éstos incluyen la depresión, problemas para dormir, mal comer, problemas cardíacos y caídas frecuentes.

El Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo recomienda que las personas de 65 o más años limiten el consume de alcohol a una bebida por día. Un punto importante es que las personas mayores con problemas con el alcohol responden tan bien al tratamiento como las personas más jóvenes. Aquéllos con antecedentes más recientes de problemas responden mejor al tratamiento que aquéllos con antecedentes más lejanos.

Mujeres y el consumo problemático de alcohol

Menos mujeres que hombres beben. Sin embargo, entre los que beben en exceso, las mujeres igualan o sobrepasan a los hombres en la cantidad de problemas que resultan de su consumo de alcohol. Por ejemplo, las mujeres alcohólicas presentan una mortalidad entre el 50 y el 100 por ciento más alta que la de los hombres alcohólicos, incluyendo muertes por suicidios, accidentes, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y cirrosis hepática.

Una decisión individual

La composición genética de la mujer determina cuán rápido siente los efectos del alcohol, cuán placentero le resulta su consumo, cómo afectará éste su salud a largo plazo, y las posibilidades de tener problemas con el alcohol. Los antecedentes familiares de problemas con el alcohol, el riesgo de la mujer a enfermarse del corazón y de contraer cáncer de mama, los medicamentos que toma y la edad están entre los factores que cada mujer debe tener en cuenta al decidir cuándo, cuánto y cuán a menudo beber.

Continuará la siguiente semana.....

FUENTE: *National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism of The National Institutes of Health/Publications*
<http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/WomenSpanish/women.htm>

