



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

Alcohol-Infórmate

www.alcoholinformate.org.mx

El Alcohol no es Como lo Pintan

Gerardo Ochoa Vargas y Enrique Piña

MEXICO

El uso de alcohol tiene gran valor social, y es parte de la cultura de muchos pueblos, incluyendo el de México. El alcohol no produce problemas si se consume con moderación. Los problemas surgen cuando se abusa en su consumo.

El alcohol produce efectos en todo el cuerpo y los principales son en el sistema nervioso central, alterando las funciones mentales superiores: inteligencia, memoria y juicio; también se afectan los reflejos y la coordinación muscular. La gente bajo efecto del alcohol suele ignorar el peligro, no toma decisiones adecuadas ni reacciona inteligentemente ante diversas situaciones. Alrededor del 10 por ciento de las muertes en nuestro país se atribuyen al uso indebido del alcohol, colocándolo como una de las principales causas de muerte. Además, las pérdidas económicas por usar mal el alcohol son enormes, y se producen de muchas formas: gente que falta al trabajo, que se enferma, que es víctima de la violencia o bien comete violencias, etc. Alrededor del 60 por ciento de los accidentes de tránsito, homicidios, suicidios, violaciones, asaltos, y otra clase de violencias, involucran al alcohol.

El uso del alcohol en el embarazo daña al feto, produciendo desde pequeñas alteraciones hasta el síndrome de alcohol fetal, el cual es en muchos países la causa principal de retraso mental. Estos daños pueden prevenirse simplemente evitando beber alcohol durante el embarazo. Según se ha visto, cualquier cantidad de alcohol durante el embarazo aumenta el riesgo para que el feto sufra daños.

Por lo tanto, el alcohol debe consumirse en el momento y lugar adecuados para que su valor social sea una realidad. Y la adolescencia no es nunca el momento adecuado.

Las Bebidas Alcohólicas

Todas las bebidas tienen el mismo tipo de alcohol y el contenido de éste se expresa en grados Gay-Lussac (°GL) que indican el porcentaje de alcohol total. Por ejemplo, el brandy tiene 40°GL, esto es, que en cada 100 mililitros (ml) de brandy, 40 ml son alcohol. Actualmente, empieza a preferirse la expresión porcentual: una bebida con 12 por ciento de alcohol, tiene 12 ml de alcohol por cada 100 ml de bebida. Por eso es un error llamar bebidas de moderación a las que tienen baja graduación alcohólica: se necesita más cantidad de cerveza que de brandy para consumir, digamos, 25 ml de alcohol; pero si alguien toma mucha cerveza, igualmente consumirá esos 25 ml. La moderación no existe en la bebida, existe en la persona.

El alcohol aporta 7.1 calorías por cada gramo, es decir que es muy rico en calorías. Por eso quita el hambre, y esto es un problema grave en quien abusa frecuentemente del alcohol, ya que tiende a desnutrirse, pues se le quita el hambre con alcohol en vez de con una dieta balanceada. Hay quienes dicen que al pulque le falta solo "un grado" para ser un alimento completo. En realidad, el aguamiel del cual procede el pulque tiene algunos nutrientes, pero son insuficientes para asegurar el desarrollo y nutrición normal. Infortunadamente, estos pocos nutrimentos se pierden durante el

proceso de fermentación.

El Alcoholismo

Actualmente hay en México entre seis y ocho millones de alcohólicos.

Los problemas, la tensión emocional continua, la mala relación con maestros, compañeros y la familia, las decepciones amorosas y otros son factores de riesgo para el alcoholismo. Pero todos estos problemas se complican cuando se hace uso del alcohol para intentar resolverlos.

Los primeros datos de alcoholismo son:

- Beber a escondidas.
- Tener problemas familiares, laborales y de otro tipo al beber.
- Beber "de golpe" y en exceso.
- Usar la bebida para "escaparse" de los problemas.
- Cambiar actividades placenteras para beber.
- Mentir con frecuencia sobre los hábitos de bebida.
- Sentirse culpable por la forma de beber. <>
- Necesitar beber cada vez más para emborracharse.
- Sentirse intranquilo si no hay alcohol a la mano.

Si tienes algunos de estos síntomas, es hora de buscar ayuda.

Cómo No Usar Sustancias

Vale la pena evitar usar alcohol, tabaco y drogas durante la adolescencia. El alcohol te hace perder reflejos, y por lo tanto rendir menos en los deportes. El tabaco deteriora la condición física: fíjate como los que fuman se cansan con subir unas pequeñas escaleras. Las drogas producen muchos daños, incluyendo la marihuana, aunque algunas personas insistan en decir que no.

En términos generales, las sustancias provocan:

- Mal aliento: sobre todo con el tabaco. A nadie le gusta besar a alguien con aliento a tabaco.
- Pérdida de reflejos: y por eso es tan importante no manejar bajo los efectos del alcohol.
- Desgano y fatiga: nada parece gustarles, a todo le ponen mala cara.
- Pérdida de la condición física: por eso se la pasan "tirados", sin hacer deporte. A veces esto se debe al sueño alterado.
- Disminución en el rendimiento general: siempre están cansados.
- Disminución en la capacidad de aprendizaje: ocurre pronto con algunas drogas, y tarda más en aparecer con el alcohol.

Lo mejor es no tener problemas con el alcohol, el tabaco y las drogas. Pero a veces esto no es fácil, sobre todo cuando los amigos presionan para su uso. Es mejor decir "no", pero a veces es difícil hacerlo. Aunque hay varias formas de decir "no".

Con una excusa

Puedes recurrir a las "mentiras blancas".

- *No puedo, pues estoy tomando una medicina que no se lleva con el alcohol*

- *Estoy entrenando para una competencia, y si tomo alcohol, me sacan del equipo*
- *Tengo que manejar*

Con una broma

Usándolas para evitar caer en la presión para beber o consumir otras sustancias.

- *No, pues me pongo loco*
- *Ya sabes que necesito estar en mis cinco para ligar*

Confianza en tu carácter

¿Por qué no decir exactamente lo que piensas? Si en verdad son tus amigos, seguro que respetarán tu decisión. No necesitas ser grosero o cortante:

- *No gracias, no me gusta*
- *Yo paso*
- *No me interesa, gracias*
- *Hoy no, gracias*

En ocasiones los amigos presionan tanto, que conviene mostrar que tienes voz y voto en las decisiones de tu grupo. Puedes hacer sugerencias, como "*Mira, eso no me pasa, mejor vamos al cine, ¿no?*". Sólo debes ser firme para evitar la presión y hacer lo que más **te conviene**.

Además es importante evitar los momentos de presión, es decir, cuando el resto de los miembros del grupo van a comenzar a beber. Para eso puedes inventar excusas como "*me voy, pues mañana tengo entrenamiento temprano,*" "*necesito llevar unas cosas a mis tíos*". En realidad, la mejor forma de salir de esta clase de presión es buscar actividades divertidas que no impliquen el beber. Puedes dedicarte a un deporte, a cualquier hobby, a realizar trabajo voluntario, meterte en la actividad política de los grupos juveniles de los distintos partidos, organizar o participar en obras de teatro, clubes de bicicleta, lectura o montañismo, grupos de excursionistas, en fin, juntarte con grupos de jóvenes de tu edad que sean positivos y que estén haciendo algo que valga la pena por su futuro. **Sobran actividades y lugares donde se organicen**, sólo pregunta.

A veces de plano deberás ponerte a pensar en **cambiar de grupo de amigos**. Porque es un hecho: quien te mete en problemas, no es tu amigo. Y si no lo crees, fíjate como esos "amigos" que siempre te involucran en líos, nunca están para ayudarte cuando ya estás en medio de ellos.

También eres inteligente y sabes que lo que la televisión presenta en los anuncios de alcohol sólo sirve para vender el producto. En esos anuncios siempre sale gente joven, rica, hombres guapos y mujeres bellas. Pero como bien sabes, para tener dinero y una pareja de tu agrado debes esforzarte. Tomar alcohol o consumir sustancias no sirve para trabajar mejor, ganar más dinero o ser más agradable.

¿Cómo sé si Alguien Está Usando Sustancias?

Quien usa sustancias tienen problemas, y quien tiene problemas está en riesgo de usar sustancias para intentar resolver sus problemas. Además de preocuparte por ti, si realmente eres un buen amigo, trata de identificar síntomas que se presentan en quien **está haciendo uso de sustancias**:

- Ellos o sus ropas presentan olores extraños.

- Comienzan a usar lentes oscuros, ropa con mangas largas etc.
- Presentan exigencias extraordinarias para gastos personales.
- Participan en actos antisociales, sobre todo en robos y asaltos.
- Cambian súbitamente de comportamiento.
- Cambian de grupo de amigos.
- Bajan sus notas en la escuela.
- Cambia su lenguaje y forma de vestir.
- Descuidan su apariencia física.

Antes de que llegues a conclusiones, vale la pena **investigar más**. Por ejemplo, tu cuate o amiga puede necesitar mucho dinero para sus gastos pues esta ahorrando para comprar una guitarra eléctrica; usa lentes oscuros y ropa con mangas largas para estar a la moda; los olores peculiares de su ropa pueden deberse a su trabajo o al ambiente en donde vive, etc.

Conclusiones

El alcohol es una sustancia que puede disfrutarse mucho, pero es mejor esperar a tener la edad adecuada para usarla, y entonces, usarla en los momentos convenientes.

Tú no te sentirías tranquilo si el médico que va a operarte está borracho, así que beber alcohol antes de una operación no es un momento adecuado. Tampoco lo es antes de manejar. Y si alguno de tus hermanos, amigos o primos, menores que tú, intentara tomar alcohol, seguro tratarías de impedirselo. Ya habrá mucho tiempo para tomar alcohol, pero **ahora es el momento** de ser bueno en los deportes, conseguir muchos amigos, desarrollarte al máximo en lo que te gusta y empezar a hacer algo valioso con tu vida. Y para nada de eso necesitas del alcohol.

Tienes derecho a saber la verdad. En todo momento hay gente, como tus maestros, padres y amigos, dispuestos a ayudarte. También puedes recurrir a nosotros, con confianza.

FUENTE: *Hiperactivos/Alertas Epidemiológicas/Prevención General*

<http://www.hiperactivos.com/index.shtml>

