



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

**Alcohol-Infórmate**

[www.alcoholinformate.org.mx](http://www.alcoholinformate.org.mx)

## Abuso de Alcohol

El consumo de alcohol se ha convertido en parte de la vida universitaria, tanto como el fútbol. Ha formado parte de la experiencia colegial desde 1800. El whisky y la cerveza jugaron un papel importante en la vida universitaria de ciertas instituciones desde el año 1800, tal es el caso de Yale, nombrando a un miembro de tiempo completo de la universidad como "comprobador de aliento". El beber continuó en la mayoría de los colegios y universidades durante la Segunda Guerra Mundial, aunque la mayoría de las instituciones tenía pólizas que prohibían su consumo en el campus. Después de la Segunda Guerra Mundial, los colegios y las universidades vieron el incremento en el número de los alumnos mayores gracias a los beneficios concedidos en la "GI Bill".

Aunque la mayoría de las instituciones aún prohibían el beber en el campus -lo cual para propósitos prácticos significaba en los salones de residencias o en los juegos de fútbol algunas autoridades extendieron la aprobación para aquellos estudiantes que fueran mayores de 21 años, o proporcionaron alguna forma de aprobación tácita a los alumnos que habían cumplido con el servicio militar. Esta aprobación, debe de ser resaltado, normalmente provenía más como resultado de la falta de imposición de las pólizas, que como un resultado de cualquier cambio en las regulaciones escritas.

Durante los años sesentas, el alcohol era aún la sustancia preferida por los estudiantes, sin embargo, no fue sino hasta que la mayoría de edad, a los 18 años, fue aceptada por la mayoría de los estados, que los colegios y las universidades empezaron a permitir el uso autorizado de alcohol en el campus.

En 1986 y 1987 todos los estados cambiaron sus leyes de consumo de alcohol para permitir sólo a las personas de 21 años o mayores la posesión o el consumo de alcohol. Este cambio en la ley vino como resultado de grandes esfuerzos de grupos como Mothers Against Drunk Driving , MADD (Madres en Contra de Manejar Ebrio) con el Congreso de los Estados Unidos. Sus preocupaciones eran el alto número de accidentes de auto relacionados con la bebida, particularmente por conductores y pasajeros que eran menores de 21 años. Porque algunos estados mantuvieron los 21 años como la edad legal para beber, y otros los 18, los jóvenes adultos de entre 18 y 21 años a menudo viajarían a los estados vecinos que tuvieran una edad legal para beber más baja. Esta gente joven manejarían después intoxicados en carreteras interestatales, creando una situación peligrosa para la seguridad pública.

El Congreso de los Estados Unidos aceptó una ley haciendo a los estados que defienden el tener una edad legal para beber de no menos de 21 años, acreedores de las ganancias de las supercarreteras. Los millones de dólares que los estados iban a perder, incentivó a cada estado a cambiar su edad legal para beber a 21 años. Algunos estados proveyeron de algunas excepciones para las personas entre los años de 18 y 21 si estaban bebiendo en un club privado o en una

fraternidad, y muchos, que en ese entonces tenían entre 18 y 21 cuando la ley se puso en marcha, se escudaron en esas excepciones, de tal forma que nunca perdieron la "libertad" de la que ya gozaban.

Aunque la ley ha cambiado, 76 a 96 por ciento de todos los estudiantes colegiales toman alcohol, si acaso ocasionalmente. Es la sustancia de elección entre los estudiantes colegiales así como por el resto de la población americana hoy en día -aún más que la aspirina.

### Problemas Asociados con el Uso Irresponsable del Alcohol

Cerca del 33 por ciento de todos los universitarios experimentan alguna dificultad como resultado del abuso en el consumo de la bebida durante el año académico. (Jessor and Jessor, 1975). Uno de cada tres estudiantes reprobará un examen, destruirá una amistad, cometerá una infracción de la póliza colegial, o violará la ley como resultado. Los más serios actos criminales toman la forma de asalto a otra persona, violación entre conocidos, daño a propiedad pública o privada, conducir intoxicado, o intento de suicidio.

La Universidad de Massachusetts en Amhurst Student Health Services reportó que hasta 17 por ciento de sus contactos de fin de semana con los estudiantes, en periodos selectos de la primavera, fueron por relación al consumo excesivo de alcohol.

Nacionalmente, aproximadamente 27 por ciento de la gente entre 18 y 20 experimentan algún problema (frecuente intoxicación, dependencia psicológica, dependencia física, o problemas con amigos, parientes, empleados, y así por el estilo) como resultado de la bebida (Harris and Associates, 1974). La siguiente más alta frecuencia de problemas relacionados con la bebida, fue de personas de 21 a 24 años de edad, entre quienes aproximadamente 18 por ciento experimentaban algún problema relacionado con la bebida.

Posiblemente el más serio y aterrador abuso de alcohol ocurre cuando una persona ingiere suficiente alcohol como para matarse a sí mismo. Esto ha ocurrido en algunas universidades. La Universidad de Nevada (Noviembre 1976), La Universidad Alfred (Abril 1978), la Universidad de Wisconsin-Stevens Point (Noviembre 1976), El Colegio Loras (Octubre 1978) y la Universidad de Georgetown (Enero 1975), entre otras, han tenido estudiantes que han muerto como resultado del irresponsable uso del alcohol (C.H.U.C.K., 1979). Otras universidades han tenido estudiante que han estado cerca de la muerte por ingerir mucho alcohol, o alumnos que han desarrollado una grave toxicidad alcohólica. Un gran número de daños y accidentes casi fatales han ocurrido que son atribuibles al mal uso del alcohol.

La mayoría de estas muertes o casi muertes han ocurrido cuando el alcohol fue utilizado irresponsablemente por los estudiantes, usualmente por el convencimiento de sus amigos. Los juegos para beber que requieren que un participante consuma grandes cantidades de alcohol en un período corto de tiempo fueron la causa de la mayoría de los incidentes. En estos juegos, el cuerpo no tiene el tiempo de sacar el alcohol del sistema antes de que llegue al nivel crítico. Si la gente consume una gran cantidad de alcohol en un período concentrado de tiempo, pero no todo al mismo tiempo, como puede ocurrir en una competencia de "chug a lug", se desmayan cuando la

concentración de alcohol en su sangre alcanza aproximadamente el 0.3 por ciento. Este es el modo natural en que el cuerpo se asegura de que la persona no continúa tomando. Vomitar es otro modo en que el cuerpo trata de expulsar el alcohol cuando la persona llega a un nivel crítico de saturación por alcohol. La muerte es el resultado normalmente cuando el nivel de alcohol en la sangre alcanza el 0.4 por ciento.

## Causas del Abuso del Alcohol en la Universidad

Existen muchas razones porqué la gente abusa del alcohol. Depresión, celebraciones, y alcoholismo son sólo algunas de las muchas explicaciones. La Universidad, de todas maneras, presenta un conjunto especial de demandas durante un período de tiempo en el cual el individuo está luchando con la transición hacia la madurez. Existen cuatro principales explicaciones, diferentes del alcoholismo crónico, del por qué tantos estudiantes abusan del alcohol en la universidad.

## Los Roles Sexuales

El fuerte uso del alcohol es parte del papel tradicional asignado al hombre (Zucker, 1968). Los hombres utilizan el alcohol más seguido que las mujeres y en cantidades superiores (DHEW, 1974), aunque en años recientes la bebida entre las mujeres ha aumentado en gran medida (Rachal et al., 1975).

El beber parece importante para los estudiantes durante la universidad porque están en el medio de la lucha con su identidad por proyectar un comportamiento que confirme el rol sexual apropiado ante sí mismo y ante los demás. Wilsnack and Wilsnack (1982) lo explica de esta manera: "Los roles masculinos pueden incentivar a los muchachos a tomar: exponiéndolos selectivamente a situaciones en las que la bebida sin restricciones es esperada, haciéndoles útil el beber como forma de mostrar su madurez, y creándoles necesidades internas y conflictos que la bebida puede calmar.... Es importante notar que la masculinidad tradicional no sólo alienta a beber, sino que en contraste a la feminidad tradicional, aparentemente no impone ninguna inhibición específica en el comportamiento a la hora de beber. (p. 11).

El rol tradicional para la mujer en lo que a la bebida se refiere ha sido el de moderación o abstinencia, pero, como se mencionó previamente, este papel parece estar cambiando. Park (1975), en un estudio sobre el comportamiento a la hora de beber en las mujeres universitarias, encontró que el mayor uso de alcohol estaba relacionado con el rechazo al rol femenino tradicional en favor de un más contemporáneo rol de "mujer liberada." Como Wilsnack y Wilsnack (1982) resumen, "Los roles tradicionales masculinos y femeninos pueden influir en el comportamiento a la hora de beber de cuatro maneras: creando oportunidades para beber, creando obligaciones normativas para beber (o para no beber), creando necesidades y deseos de beber, y creando usos simbólicos para beber" (p. 4).

## La Influencia de las Presiones de Grupo

Juntamente asociada con la satisfacción de las percepciones de los estudiantes con respecto a los roles sexuales apropiados está la influencia de grupo. Estudiantes de nuevo ingreso que entran a vivir a las residencias, como la mayoría de los estudiantes, quieren ser aceptados por los otros miembros de la unidad habitacional. Para lograrlo, los nuevos proyectan el comportamiento que

ellos creen les pueda ganar la aceptación de otros, o que los nuevos piensan está esperado en ellos.

Tomemos el rol sexual tradicional del hombre como ejemplo. Un hombre joven puede consumir una cantidad grande de alcohol para demostrarle a sus camaradas que el es masculino. Una respuesta positiva de sus compañeros está alentando al uso de alcohol excesivo. Mientras los compañeros del estudiante lo alientan con risas, bromas, y con sobrenombres que reflejan un episodio pasado relacionado con el alcohol, el estudiante puede continuar o incrementar su abuso del alcohol. Una vez que cierta clase de comportamiento al beber es asociado con un estudiante, su reputación entre el grupo puede ser dependiente de ese comportamiento.

Cuando la gente madura, se vuelve menos dependiente de la aprobación externa; la importancia de el reconocimiento del grupo disminuye. Los intereses se expanden y las expectativas de los roles cambian cuando los estudiantes crecen. El comportamiento que fue una vez socialmente aceptado eventualmente trae la desaprobación social y es usualmente criticado.

Desgraciadamente para el asistente de residencia , esta necesidad de aprobación del grupo es más fuerte durante el primer, o los primeros dos años de universidad -los años cuando el estudiante promedio es más probable que esté bebiendo más pesadamente y más probable que esté viviendo en las residencias.

### La Búsqueda de la Experiencia Universitaria

Las películas, los libros, la televisión, y las historias de los amigos y parientes acerca de las cosas salvajes y locas que hicieron en la universidad, contribuyen a las expectativas del nuevo estudiante acerca de cómo la universidad será. Muchos comportamientos exhibidos como resultado de la bebida están contruidos en mitos acerca de la experiencia universitaria. Un estudiante entra a la universidad con la expectativa de que la universidad es una de esas únicas experiencias donde la libertad reina, y los estudiantes a menudo se involucran en actos peligrosos o irresponsables por el asumido beneficio de tales experiencias o por poder contar la historia después.

Siéntate con un grupo de estudiantes que están contando historias acerca de sus experiencias en la universidad y cuenta cuántas veces las historias incluyen las frases, "Estaba tan borracho que....." o "Estaba tan drogado que...." Las experiencias que la mayoría de los estudiantes cuenta llenan sus ideas preconcebidas acerca de la vida universitaria y ayudan a perpetuar los mitos acerca de ella.

Muchos estudiantes creen que deben experimentar todo ahora. Están interesados en la gratificación inmediata. Esta orientación es diferente a las de las generaciones pasadas que fueron enseñados que algunas experiencias eran moralmente inaceptables o que ciertas experiencias venían sólo después de una vida de trabajo arduo y perseverancia. La filosofía de ahora es no ser responsable. La Universidad es ciertamente un tiempo de descubrir nuevas cosas, pero es también un tiempo para aprender la responsabilidad que viene con la libertad adquirida en la edad adulta.

## Madurez

La teoría de la psicología freudiana propone que existen tres esferas básicas que gobiernan la composición psicológica del individuo: la "id", que es la base de los instintos primitivos de cualquier individuo; el ego, que constituye las habilidades de raciocinio del individuo; y el superego, que comprime los principios éticos y morales de la gente en su sociedad (Kendler 1963). Cuando una persona consume alcohol, los centros nerviosos de alto orden en el cerebro son anestesiados. En el modelo freudiano, esto significa que el superego y el ego son suprimidos, y los más primitivos instintos del "id" comienzan a emerger. Entre más tiempo haya vivido una persona con costumbres sociales, expectativas, y estándares, más tiempo le tomará suprimir estos rígidos patrones de comportamiento. En resumen, las experiencias de la vida de una persona lo convierten en más inhibido. Los estudiantes que tienen entre 18 y 24 años simplemente no han vivido con estas expectativas tanto tiempo como la gente que es mayor.

El alcohol afecta esta gente joven más profundamente porque ellos tienen menos experiencia con el superego. Ellos son ya menos inhibidos, y el exceso de alcohol le permite al "id" emerger, y ellos actúan sus sentimientos de una manera más libre.

## Otras razones

Hay otras razones aparte de estas cuatro descritas arriba del por qué los estudiantes pueden escoger beber alcohol en exceso. Cuando los estudiantes son preguntados por qué consumen más alcohol que el que debieran, la respuesta más común es, "Nunca me percaté de que estaba tomando demasiado." Otras razones comunes que los estudiantes dan por tomar demasiado son simplemente que les "gusta el sabor," "gusta el efecto que les provoca," o "les gusta elevarse ocasionalmente." Cualquiera que sea la razón, la persona que bebe tiene la responsabilidad de beber responsablemente.

## Beber Responsablemente

El beber responsablemente no daña al individuo, a las demás personas, o a su propiedad. Este nivel de consumo alcohólico es apropiado para la situación social y se usa para sobresaltar la experiencia social.

## Formas de Alentar el Beber Responsablemente

Puedes alentar el uso responsable del alcohol tomando los siguientes pasos recomendados por el Departamento de Salud, Educación y Bienestar (NIAA-DREW 1974, p. 164).:

- Respetar a la persona que desea abstenerse.
- Respetar a la persona que escoge beber con moderación; no ser insistentes

acerca de "refrescar " sus bebidas o volver a servirle su vaso.

- Proveer comida todo el tiempo cuando se están ingiriendo bebidas con alcohol especialmente proteínas como derivados de la leche, pescado y carnes.
- Proveer transportación o un lugar para pasar la noche para la gente que no puede manejar

seguramente, reconociendo que el anfitrión es tan responsable de prevenir que se maneje en estado de ebriedad, como lo son sus invitados.

## Guía para Beber Responsablemente

Una de las mejores maneras de alentar los hábitos para beber sensatamente es proveyendo una guía para un comportamiento responsable a la hora de beber:

- Usar el alcohol como una adición a otras actividades y no como el foco primario de cualquier actividad en particular.
- Ver al alcohol como una bebida y no como la forma de adquirir un determinado estado de ánimo.
- Evitar los juegos que involucren bebidas alcohólicas y otros concursos que involucren el rápido consumo de alcohol.
- Pausar las bebidas para consumir aproximadamente una por hora.
- No usar el alcohol para dañar relaciones sociales o para denigrar o humillar a una persona.
- Nunca usar el alcohol en conjunto con otras sustancias.
- Conocer tu límite.
- Planear con anticipación cuántas bebidas pretendes tomar.
- Tratar de no consumir más de cuatro bebidas en cualquier noche.
- Tomar una bebida sólo cuando realmente lo queramos.
- Come algo mientras estés tomando.
- Sé cuidadoso cuando consumas bebidas que no te son familiares.
- Usar mezcladores con tus bebidas.
- Cuando tomes, ocasionalmente cambia a una bebida sin alcohol, como cualquier refresco o agua tónica.

## Sugerencias para Planeación de Fiestas para Beber Responsablemente

Las fiestas de piso y celebraciones similares son importantes funciones socializadoras. Nuevos estudiantes que vienen a la institución necesitan compartir experiencias comunes, y planear y atender a una fiesta juntos puede ser una de esas experiencias. Estas reuniones ayudan a los estudiantes a desarrollar habilidades sociales y organizacionales y a obtener un mayor conocimiento de cómo actúan ellos mismos en situaciones sociales. Por supuesto, las fiestas también proveen de un vehículo aceptable para conocer gente nueva y establecer relaciones sociales con el sexo opuesto.

Leyes que requieren que los estudiantes tengan 21 años para beber han cambiado muchas de las regulaciones de las instituciones que se refieren al consumo de alcohol en el campus. Las instituciones han decidido reforzar estas pólizas de muchas formas. Algunas instituciones prohíben la posesión o el consumo de alcohol en todos los eventos sociales del instituto, incluyendo las fiestas en las residencias. Otras instituciones, permiten el consumo del alcohol a aquellos que tienen 21 años o más, dejando a los estudiantes que traigan sus propias bebidas a las fiestas o por un sistema en que los estudiantes tienen que mostrar su ID de estudiante para comprobar que tienen la edad legal para tomar. En los estados en los que la bebida es permitida a personas de 18-21 solamente en clubes privados, algunas instituciones hacen concesiones sobre tomar en estas circunstancias.

Cualquier póliza que la institución ha adoptado, las fiestas en donde el alcohol se sirve -puede ser en departamentos fuera del campus, casas de fraternidad, o en lugares rentados para las fiestas

fuera del campus- son parte de la experiencia social normal de la gente. Los estudiantes necesitan tener algún tipo de información acerca de cómo ser anfitrión de fiestas donde se sirve alcohol.

El alcohol nunca debe de ser el foco de una actividad social. Puede ser un aditivo a una reunión social. Para asegurarnos de que permanece siendo un aditivo, aquí está una lista de sugerencias para planear una fiesta:

- Servir una bebida alternativa para los aproximadamente uno de cada cinco estudiantes que no toman alcohol. Ellos, también, deben de sentirse confortables en la reunión. Una bebida alternativa le da a todos una opción. Si decides hacer un ponche sin alcohol, asegúrate de que lo guardas en un contenedor cerrado. En ocasiones gente inconsiderada "corrompe" el ponche sin alcohol, pensando que el truco es chistoso o adorable. Algunas personas deciden no tomar porque tienen un problema con el alcohol, médico o personal. Sus derechos deben de ser protegidos. El alcohol vaciado a un supuesto ponche sin alcohol puede producir una reacción inesperada que puede resultar en convulsiones o en shock. Darle alcohol a alguien que no lo desea debe de ser visto con el mismo desdén como convencer a alguien de probar cualquier droga.
- Servir bocadillos. Una fiesta es más que sólo tomar. Pequeñas cantidades de alcohol estimula el apetito, y la gente estará hambrienta cuando empiecen a tomar. Simple, aperitivos baratos, como palomitas o papas fritas, satisfarán esta hambre y disminuirán la velocidad con la que el alcohol es absorbido. Esto debe de ayudar a mantener a la gente sobria.
- Usar una persona encargada del bar en las fiestas grandes. Esta persona puede controlar el flujo del alcohol. Él también ayudará a prevenir los juegos que involucran a alcohol y otros problemas que pueden ocurrir en la fiesta. Fijar una hora en la que la fiesta se acabe. Asegurarse de que en realidad se detenga la fiesta a esa hora. Esto permite a la gente, el planear con anticipación y desincentiva a la gente a quedarse, tomando hasta el inicio del día siguiente.
- Usar un tamaño de vaso o copas de papel moderado cuando se está sirviendo de un barril de cerveza. Un vaso de 8 ó 10 onzas es suficiente y tenderá a limitar el consumo individual. Provocará que los invitados tengan que acudir al encargado del bar cada vez que quieran más y puede tener un efecto inhibidor.
- Comprar menos barriles de cerveza, no más. Tomar un estimado de cuánta gente asistirá a la fiesta y dividirlo entre el número de galones que un barril de cerveza contiene. Sé conservador en este estimado. Si tienes miedo de no tener suficiente cerveza a la mano, es mejor comprar alcohol adicional en latas o botellas. Usar éstas sólo si toda la cerveza del barril ha sido consumida. Muy a menudo la gente siente que debe vaciar todo el barril una vez que lo habían destapado, diciendo que odian ver cerveza desperdiciada. En ciertos aspectos, se convierte en una competencia para acabarse la fluyente fuente de cerveza. Cualquier cosa que puedas hacer para desalentar esto, llevará a un más razonable consumo de alcohol en la reunión. La mejor manera de evitar esta situación entera es no usar barriles o hacer que la gente traiga su propia bebida.
- Desalentar a las personas de presionar a los otros a que tomen. Hablar con los residentes de tu piso y tratar de convencerlos de que esta práctica es inmadura y pretenciosa.
- Tratar de proveer alguna forma de entretenimiento. Si la fiesta es chica, la conversación puede ser entretenimiento suficiente. Sin embargo, si es una reunión grande -como de los residentes de toda una residencia- el baile u otra clase de entretenimiento debe de ser planeada. Si el foco principal de la fiesta es el baile u otra forma de juego, la gente rara vez se emborrachará porque el foco principal es el baile. Cuando la gente está activa, el alcohol se convierte en una adición de la actividad y no la actividad en sí.
- Selecciona una o dos personas para que monitoreen el flujo de invitados en la fiesta. Selecciona gente que sea capaz de tomar decisiones sensatas. Estas personas deben de informar a las personas que no han sido invitadas que no son bienvenidas a la fiesta. Tu puedes ejercer control sobre las situaciones que pudieran surgir entre los residentes de tu unidad, pero los colados a los que no conoces y con los que no tienes una relación personal pueden ocasionar dificultades adicionales. Si la fiesta se convierte en una reunión pública, te pones en la difícil situación de lidiar con el comportamiento irresponsable de extraños, en lo que puede ser una confrontación muy negativa y embarazosa enfrente de tus residentes. Es

más fácil prevenir esos problemas que confrontarlos. Un anuncio en la puerta que diga "Sólo Invitados" ayuda a desalentar a bandas y a agitadores sociales que buscan fiestas en las residencias -algunas veces con el propósito de crear problemas.

## Los Efectos a Corto Plazo del Alcohol

El alcohol es una parte tan integral de nuestra sociedad que es difícil percatarnos de que es una sustancia tóxica, que si es mal utilizada puede matar, y de que es la causa de uno de las enfermedades más serias en América hoy día, Mucha gente cree que el alcohol es un estimulante, porque su uso moderado incrementa el ritmo del corazón, dilata levemente los vasos sanguíneos, aumenta el apetito, estimula la orina, disminuye levemente la temperatura de la sangre, anestesia los centros nerviosos de alto orden del cerebro, y provee energía (DHEW 1972). Parte de esta oleada de energía resulta del hecho de que es un alimento que contiene aproximadamente 100 calorías por onza -una oleada similar de energía se consigue ingiriendo una barra de dulce o un poco de azúcar refinado.

Aunque el uso moderado del alcohol parece tener un efecto estimulante en el cuerpo, el alcohol es de hecho un depresivo que afecta algunas de las funciones del sistema nervioso central. El grado de depresión está relacionado con la concentración de alcohol en la sangre. Porque el hígado continuamente oxida el alcohol, y porque una parte del alcohol es perdida a través de la transpiración, la concentración real del alcohol en el cuerpo varía. La velocidad y el tipo de alcohol ingerido también afecta al porcentaje de alcohol en la sangre.

El alcohol es absorbido directamente en el torrente sanguíneo a través de las paredes del estómago y del intestino delgado, por eso sus efectos se perciben rápidamente. Si existen otras sustancias en el estómago, la velocidad de absorción disminuye. Algunas bebidas alcohólicas, como la cerveza y el vino, contienen sustancias sin alcohol que también disminuyen la rapidez de absorción. Cuando la absorción de alcohol aumenta, una mayor parte del sistema nervioso central es anestesiada. En el cerebro, el alcohol primero deprime las funciones de alto orden y gradualmente deprime las funciones de bajo orden. Las etapas en las que el alcohol fluye para deprimir las funciones del cerebro son las siguientes (NIAAA-DHEW, 1972):

- 1) Cuando la concentración de alcohol en la sangre es menor que 0.3 por ciento, la persona se siente relajada, tiene algunas dificultades resolviendo problemas complejos, y puede volverse parlanchina, muy activa, o agresiva.
- 2) Cuando el nivel del alcohol en la sangre está entre 0.5 y 0.6 por ciento, la persona comienza a perder la coordinación motora. Su tiempo de reacción se deteriora, y su juicio y coordinación disminuyen. Manejar en este estado de intoxicación es muy peligroso e ilegal en todos los estados.
- 3) Cuando el nivel del alcohol en la sangre está entre 0.8 y 0.9 por ciento, hay una disminución severa de las habilidades motoras, y confusión y desorientación general. El equilibrio también se ve afectado.

Cuando el nivel de alcohol en la sangre de un individuo se acerca al 0.8, se puede herir accidentalmente cayéndose o derrumbándose. Con este nivel o más alto, la gente normalmente pierde el conocimiento. Si alguien es capaz de consumir alcohol hasta que su nivel de alcohol en la sangre llegue a 4.0 sin perder el conocimiento, el coma o la muerte es posible. Este nivel de 0.4 por ciento puede ser alcanzado consumiendo una gran cantidad de alcohol en un corto período del tiempo. Tales juegos que involucran bebidas alcohólicas como "chug-aluqqinq" o tomar caballitos



uno tras otro es un corto período de tiempo puede producir este estado.

Por supuesto, los individuos varían en sus reacciones a concentraciones exactas de alcohol en sus sistemas. La concentración de alcohol en sus sistemas. La concentración de alcohol en la sangre depende del tamaño del cuerpo y del peso. Por ejemplo, una persona que pesa 200 libras y consume dos bebidas en una hora no se verá tan afectada como una persona que pesa 90 libras y consume la misma cantidad de alcohol en el mismo período de tiempo. Esto asume el mismo radio de masa corporal; el músculo y no sólo el peso afecta a la capacidad que se puede beber.

### La Influencia del Alcohol en el Comportamiento

La siguiente tabla nos muestra la relación general entre los niveles de alcohol en la sangre y el comportamiento para un bebedor moderado de 155 libras (70.308 kg) que rápidamente consume whisky con el estómago vacío.

Cantidad		Por ciento de alcohol en la sangre	Comportamiento
E.E.U.U	MEXICO		
3 oz.	88.722 ml	0.05	sedativo y tranquilidad
6 oz.	177.444 ml	0.1	pérdida de coordinación
12 oz.	354.888 ml	0.2	intoxicación obvia
15 oz.	443.61 ml	0.3	inconsciencia
30 oz.	887.22 ml	0.5 +	probable muerte

Un número de factores afectan a las reacciones de las personas después de usar el alcohol. Éstas pueden ser divididas en dos grandes categorías -la psicológica y la fisiológica. Fisiológicamente, los siguientes son los factores que afectan las reacciones del cuerpo al alcohol (NIAA DHEW, 1974):

- La velocidad con la que el alcohol es consumido. Normalmente la persona puede consumir media onza de alcohol, o lo que se puede considerar un caballito de whisky, por hora con muy poco efecto. El hígado puede oxidar aproximadamente esta cantidad de alcohol por hora. Tardar en acabarse una bebida o sorber de ella es una buena manera de minimizar la concentración de alcohol en el torrente sanguíneo.
- El peso. Entre más pese la persona (tejido muscular, no tejido graso), mayor la cantidad de alcohol que puede consumir con menores efectos. Las mujeres fisiológicamente -porque sus cuerpos tienen un porcentaje más alto de grasa generalmente no pueden consumir la misma cantidad de alcohol que los hombres del mismo peso. Esta, es una comparación relativa y debe de verse interconectada con otros factores físicos y psicológicos concernientes al consumo del alcohol.

- El tipo de bebida consumida. El alcohol de grano puro tiene el más inmediato y dramático efecto. Prácticamente el 20 por ciento del alcohol es absorbido inmediatamente por el estómago, y el otro 80 por ciento es absorbido para el tiempo que llega al intestino chico. Otras bebidas como la cerveza y el vino tienen los mismos efectos; como quiera, la velocidad a la que una persona se intoxica es disminuida por las otras sustancias contenidas en las bebidas.

Si el estómago se encuentra lleno o vacío. Si tú estás comiendo o bebiendo o recientemente comiste una gran comida, la absorción del alcohol en el sistema es disminuida. Tomar después de una comida o al mismo tiempo que cualquier tipo de comida son maneras de disminuir la absorción de alcohol en el sistema -y por ende permanecer sobrio.

Los factores psicológicos también influyen las reacciones de las personas al alcohol. Algunos de estos factores incluyen (NIAA-DHEW, 1974):

- Porqué una persona está bebiendo. Si una persona está tomando con el propósito de ponerse borracho, está deprimido, o quiere celebrar, estos estados psicológicos ayudarán a determinar cómo el alcohol influencia a la persona.
- Su historial como bebedor. Una persona que toma regularmente desarrolla una tolerancia al alcohol. Un bebedor experimentado reacciona diferente a la misma cantidad de alcohol que un bebedor inexperto del mismo peso y la misma condición fisiológica. Esta tolerancia significa que la persona debe de aumentar la cantidad de alcohol que consume para que le produzca el mismo efecto.
- Química Corporal. Cada persona tiene una química corporal que en parte determina cómo el alcohol lo afecta. La química corporal está relacionada con el estado de ánimo psicológico o el estado del individuo. Los efectos de la química corporal son más aparentes en lo que es clínicamente conocido como el "Dumping Syndrome". Esto se refiere a qué tan rápido el estómago se vacía en el intestino chico. La rapidez con la que el estómago se vacía puede disminuir o aumentar por las condiciones psicológicas como el enojo, el miedo, el estrés, la euforia, el estado de relajación, y otros factores. Esto explica porqué una persona cansada o alterada es más susceptible a la influencia del alcohol.
- El ambiente. Ciertas situaciones sociales alientan el mal uso del alcohol. Si, por ejemplo, tú estás confortablemente sentado con un amigo y el alcohol es usado como una adición a esta actividad, el impacto del alcohol probablemente será menor que si estuvieras tomando en un bar para solteros, en una fiesta de cóctel, o durante la "hora feliz" en lo que puede ser una situación estresante. Las expectativas de otras personas acerca de cuánto has tomado o debes de tomar, o en cómo debes de actuar influencia tu comportamiento.

## Volver a Estar Sobrio

Una vez que ingieres alcohol, el cuerpo debe de metabolizarlo para volver a estar sobrio. Este proceso se lleva a cabo principalmente en el hígado, aunque aproximadamente de 2 a 5 por ciento del alcohol ingerido es excretado a través de la orina, el aliento, y la transpiración. El hígado convierte el alcohol en un acetaldehído, después en acetato, y en una variedad de otros componentes. Finalmente el cuerpo oxida el alcohol completamente en dióxido de carbono y agua. La rapidez de este proceso metabólico es afectado por una variedad de factores, incluyendo la química corporal, pero generalmente el hígado puede oxidar aproximadamente siete gramos de alcohol puro por hora.

A esta velocidad, toma aproximadamente una hora volver a estar sobrio por cada bebida alcohólica

ingerida. El café, el oxígeno, las regaderas frías, otros remedios caseros tienen poco o ningún efecto en la rapidez con la que una persona vuelve a estar sobria. Sin embargo, una cantidad moderada de ejercicio aumenta la velocidad metabólica por lo tanto ayuda al proceso de volver a estar sobrio, aunque tiene un mínimo efecto en el comportamiento y puede ser peligroso si la persona se encuentra bastante intoxicada.

## Resacas

Normalmente el resultado de consumir mucho alcohol es una resaca a la mañana siguiente. Los científicos no están muy seguros acerca de qué es lo que causa las resacas. Algunos investigadores tienen la hipótesis de que es causada por la deficiencia de vitaminas o por los aceites que permanecen en la bebida alcohólica después de la fermentación; de todas formas, no hay ningún hallazgo concluyente que apoyen ninguna de estas u otras teorías. La única forma conocida de curar una resaca es el tiempo, el descanso en cama, y la comida sólida cuando es posible. La aspirina puede usarse para amainar el dolor, pero no podrá prevenir ni curar la resaca. Otros remedios caseros, como el consumir una bebida compuesta de jugo de tomate, huevos crudos, y chiles picantes, no funciona, tampoco el consumir "un cabello del perro que te mordió" (más del mismo tipo de licor que te intoxicó en primer lugar), vitaminas, tranquilizantes, oxígeno, ejercicio o cualquier otro de los remedios tradicionales para una resaca.

## El Alcohol Utilizado con Drogas

El alcohol reacciona con drogas. Uno de los más peligrosos efectos del alcohol es cuando es mezclado con depresivos o "downers." Esta combinación causa un efecto sinérgico; en otras palabras, si la persona combina una cerveza con una sustancia depresiva, el efecto combinado será menor que los efectos individuales de cualquiera de las dos sustancias cuando son consumidas por separado. El efecto puede ser el mismo que haber consumido tres o cuatro cervezas. Combinar el alcohol con depresivos puede intoxicar a una persona tan rápidamente o poner en shock al sistema que puede causar el coma o aún la muerte.

La segunda forma en la que el alcohol reacciona con otras sustancias que las hace más potentes. Esto significa que puede acelerar o cambiar el efecto de la droga. Tales drogas como los antistamínicos, agentes antihipertensivos, anticoagulantes, anticonvulsivos, antidepresivos, diuréticos, sedantes, y tranquilizantes, entre otros, son cambiadas cuando una persona las ingiere con alcohol. Mezclar el alcohol con estas drogas puede causar efectos secundarios negativos.

## Identificando al Bebedor Problemático

Es a menudo difícil durante los años universitarios (18 - 24 años) el distinguir a un bebedor problemático de otros bebedores. Los estudiantes de entre 18 y 24 años están entre los más fuertes bebedores en los Estados Unidos. Durante este período, ellos probablemente beben más que en cualquier otro tiempo de su vida. La mayoría de esta gente se vuelven bebedores moderados y razonables. Sin embargo un porcentaje se convierten en bebedores problemáticos o pueden desarrollar la enfermedad del alcoholismo.

Las estadísticas nacionales muestran que aproximadamente 20 por ciento de todas las personas que se gradúan de la universidad eventualmente llegan al riesgo potencial de convertirse en alcohólicos. Este rango es mayor que el rango entre los que no son graduados universitarios. Interesantemente, si tú preguntas a un grupo de estudiantes universitarios si conocen a alguien con un problema de bebida que se encuentre actualmente en la universidad, la mayoría admitirán

conocer a una persona así.

Existe una buena oportunidad de que durante tu época como asistente de residencias encontrarás uno o más estudiantes que tienen un problema con alcohol.

Algunos de estos estudiantes pueden ser alcohólicos, esto significa que sufren del alcoholismo. El alcoholismo puede ser definido como "una enfermedad crónica, o desorden en el comportamiento, caracterizado por el repetido consumo de bebidas alcohólicas hasta un grado que supera al uso acostumbrado en la dieta o las costumbres sociales de la comunidad, y que interfiere con la salud, las relaciones interpersonales, o las funciones económicas del bebedor" (Keller 1971).

Otra forma de definir el alcoholismo es a través del comportamiento del alcohólico. Generalmente, un alcohólico: (1) pierde el control sobre las cantidades de alcohol consumido; (2) en alguna forma lo daña psicológicamente, emocionalmente, físicamente, económicamente, o en otras formas; (3) llega a depender del alcohol como una panacea para todos sus males, volviéndose a él en tiempos de estrés o de incomodidad.

Como un asistente de residencias, puedes estar atento a los:

- Lagunas mentales. Esto es diferente al desmayo. Un apagón ocurre cuando la persona experimenta una pérdida de memoria temporal después de beber y no puede recordar qué sucedió durante un ínterin mientras tomaba. Algunos alcohólicos experimentan apagones por varios días. Una persona en las primeras etapas del alcoholismo puede experimentar estos apagones por períodos de tiempo más cortos -como una noche.
- Un cambio en el comportamiento al beber. La persona comienza a beber más seguido o continuamente, bebiendo en las mañanas o en el mediodía, o a diario. La persona puede también notar que cada vez que empieza a tomar, toma hasta perder el conocimiento. Un incremento en la frecuencia del consumo de alcohol o el creciente uso del alcohol en un episodio en el que estaba involucrado el alcohol son indicadores de un posible alcoholismo.
- Rechazo. La persona evita hablar de su problema con la bebida o tiene vergüenza de discutir que probablemente tiene un problema con la bebida. Esconder licor en el cuarto, llevar licor a las clases, y bebiendo antes o entre clases son signos de una persona con un problema de bebida.
- Resacas crónicas. Una persona que se topa con que está enferma casi todas las mañanas por la bebida tiene un problema con la bebida (Adaptado de NIAAADHEW, 1976).

Si tú crees que alguien tiene un problema con la bebida, confronta al estudiante con el comportamiento que tú has visto. No acuses a la persona de tener un problema con la bebida o de ser un alcohólico. La persona se pondrá a la defensiva, negará tu evaluación, y posiblemente reaccionará negativamente. Tú no estás en la posición de hacer este tipo de diagnóstico. Lo que puedes y debes de hacer es discutir lo que tú has observado con la persona en un diálogo frente a frente. Si has notado que una persona no está atendiendo a las clases por quedarse en su cuarto tomando, su comportamiento puede ser resaltado. Puedes decir algo como, "He notado que estos últimos días no has ido a las clases y has estado bebiendo todo el día.

¿Crees que esto está creando un problema para ti?

Preguntas como esta puede promover la relación de ayuda. Es muy posible que la primera vez que traigas a la conversación el tema de su comportamiento, no responda. No renuncies. Cuando notes otro o un similar comportamiento, tráelo a la atención de la persona también. Haz esto sólo si eres sincero y estás dispuesto a ayudar. Si no estás interesado ni dispuesto a ayudar, entonces necesitas discutir las alternativas con tu directos de salón o piso.

En este tipo de encuentros con un estudiante que tiene un problema con la bebida, tu meta es la de asesorar a la persona para que se aconseje con un profesional. Si una persona es alcohólica y está experimentando problemas por la bebida, necesita ayuda. Uno de los más efectivos medios para proveer ayuda es Alcohólicos Anónimos (AA); su rango de éxito es mayor que el de cualquier otra forma de terapia disponible. Muchos campus universitarios tienen su propio grupo de AA. Si no hay un grupo de AA en tu institución, trata en la comunidad local. Casi toda comunidad tiene al menos un grupo.

Es importante notar que el beber fuertemente no necesariamente denota alcoholismo. Existen otros indicadores, tanto psicológicos como fisiológicos, que deben de ser evaluados antes de que cualquier decisión de este tipo es tomada.

### Programa de Educación sobre el Alcohol

Muchos colegios y universidades tienen programas para ayudar a los estudiantes a beber más responsablemente. Estos programas han crecido por la creciente preocupación por el comportamiento de los bebedores irresponsables, el incremento de la concientización por el alcoholismo, y por los abusos del alcohol visibles en los campus universitarios. El foco de los programas no ha sido el prevenir a los estudiantes de beber.

La mayoría de los estudiantes han tomado esta decisión antes de venir a la universidad. Tampoco ha sido la prevención del alcoholismo; los estudiantes a menudo se ven a sí mismos como potenciales bebedores problemáticos o alcohólicos potenciales. Los más exitosos programas se han enfocado en ayudar a aquellos estudiantes que han decidido tomar de tal forma que no se dañen a sí mismos, a otra gente, o propiedad.

El cómo este concepto es enseñado y el si puede ser instalado como una actitud popular entre los estudiantes depende de muchos factores. Investigadores encontraron que simplemente el proveer a los estudiantes de información acerca de que la bebida hace poco por cambiar las actitudes acerca de la bebida o del comportamiento al beber (Engs, 1977). Esto fue también cierto durante los años sesentas con los programas de la educación sobre las drogas. Los investigadores encontraron que los estudiantes que participaron en los programas de educación sobre las drogas tenían más conocimiento sobre las drogas, pero el mayor conocimiento no cambió su comportamiento a la hora de consumir drogas. De hecho, en algunos casos, los estudiantes con este conocimiento incrementaron su experimentación con diferentes drogas (DeHaes and Schuerman, 1975).

Una variedad de enfoques son requeridos para cambiar las actitudes de los estudiantes a la hora de tomar. Aunque tener sólo un programa de educación sobre el alcohol es mejor que no tener ninguno, éste no cambiará sólo el comportamiento de los estudiantes a la hora de beber. Se necesita un programa constante de información, discusiones de valores, modelos a seguir, y oportunidades para que los estudiantes puedan experimentar el uso controlado del alcohol para lograr la meta deseada.

El potente ambiente de compañerismo en las residencias juega un papel crítico a la hora de determinar los estándares de comportamiento al beber esperados por los estudiantes. Si ese estándar alienta el consumo exagerado del alcohol, oportunidades hay de que como asistente de residencias, tú pasarás una desproporcionada cantidad de tiempo confrontando problemas de comportamiento creadas por el abuso del alcohol. Sin embargo, si el estándar aceptable de bebida es definido temprano en el año académico como moderado, y los estudiantes son alentados para seguir este comportamiento, el beber en exceso puede llegar a ser visto como un signo de inmadurez. Si puedes lograr esto, oportunidades hay de que tú tendrás la oportunidad de pasar tu tiempo en la persecución de otros más productivos objetivos.

Enseguida hay algunos ideas del programa que puedes planear temprano en el año académico. Opciones adicionales al programa están disponibles sin duda en tu oficina de las residencias o en tu centro de consulta.

- Distribuir posters y panfletos acerca del abuso del alcohol.

Celebrar un simposium acerca del abuso del alcohol.

- Mostrar películas acerca del alcohol.
- Invitar expertos en el tema como oradores.
- Distribuir una encuesta sobre el uso y abuso del alcohol.
- Patrocinar un curso de encargado del bar (no incluyendo el alcohol necesariamente).
- Tener a un orador que hable acerca de las leyes referentes al alcohol en tu Estado.
- Imprimir un periódico en donde se incluya información sobre el alcohol.
- Tomar un viaje de campo por una destilería o una cervecería.
- Visitar un centro de desintoxicación.
- Llevar a cabo un concurso de posters acerca del beber responsablemente.
- Organizar a los estudiantes en tu unidad para que hagan un proyecto de servicio para tu centro local de abuso de alcohol.
- Hacer un concurso tipo trivia acerca de alcohol.
- Provee de otros programas en áreas tales como la clarificación de los valores, entrenamiento sobre asertividad, sexualidad humana, y habilidades interpersonales para ayudar a los estudiantes a madurar y a expandir su concientización.

Autor: Desconocido

**FUENTE:** *Tecnológico de Monterrey/Concientización de las Adicciones*

*en el Tec*

*[http://www.mty.itesm.mx/dae/cat/a\\_abusodelalcohol.pdf](http://www.mty.itesm.mx/dae/cat/a_abusodelalcohol.pdf)*

