



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

Alcohol-Infórmate

www.alcoholinformate.org.mx

Alcohol y Estrés: ¿Existe una Conexión?

ESTADOS UNIDOS

No todos beben en respuesta al estrés. Un número de factores, incluyendo la genética, conducta usual para beber, experiencias con el alcohol u otras drogas y apoyo social, ayuda a determinar si una persona beberá durante una situación estresante.

¿El beber alcohol ayuda a las personas a relajarse? Investigadores no están totalmente seguros. De acuerdo con the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, existe alguna evidencia que indica que las dosis bajas de alcohol podrían disminuir el estrés, pero una gran cantidad de investigación demuestra que en realidad el alcohol induce la respuesta del estrés.

¿Qué es lo que el estrés hace para que las personas recurran al alcohol? ¿El alcohol lo ayuda a relajarse o puede hacer que incluso lo afecte más? ¿Qué más puede hacer para sobrellevar una situación estresante?

Beber en Respuesta al Estrés

El estrés no sólo es el sentimiento psicológico que experimenta después de que le rebotan un cheque o pierde su trabajo. El estrés es una respuesta psicológica a cierto estímulo estresante, incluyendo enfermedad, lesión, temperaturas extremas, depresión y miedo.

Cuando su cuerpo percibe o experimenta estrés, responde secretando hormonas en su sangre en un intento de sobrellevar el factor estresante. Esta respuesta al estrés afecta la forma en que funciona su cuerpo y altera su temperatura corporal, apetito y estado de ánimo. Ésta es una razón por la cual las personas recurren al alcohol después de un suceso estresante.

En muchos casos, las personas recurrirán al consumo excesivo de alcohol cuando sienten que una situación estresante está fuera de control. Entre el 60% al 80% de los veteranos de Vietnam tratados para el trastorno del estrés postraumático (TEPT) tienen trastornos del consumo abusivo alcohol. También muchos estudios han mostrado que las situaciones estresantes puede llevar a recaídas entre las personas alcohólicas.

Las personas que no tienen recursos (tales como una red de apoyo social) para sobrellevar el estrés son más propensas a beber alcohol en respuesta a la situación estresante. Consumen alcohol para ayudar a amortiguar los efectos del factor estresante.

Los Efectos del Alcohol en el Estrés

En algunos estudios se ha encontrado que en realidad el alcohol en sí puede provocar la respuesta al estrés. Pero otros estudios sugieren que los niveles bajos de alcohol pueden disminuir el estrés, tensión y ansiedad. Incluso se ha mostrado que beber con moderación mejora su estado de ánimo. Así que ¿qué es? ¿Beber alcohol ayuda a disminuir o agravar el estrés?

Aunque se ha mostrado que las dosis bajas de alcohol disminuyen el estrés, investigación ha mostrado que el alcohol induce a algunos de los mismos efectos psicológicos como otros factores estresantes. Beber alcohol interfiere con el sueño. También entumece las emociones, afecta su capacidad para sobrellevar las situaciones estresantes. Beber en exceso puede llevar al aislamiento social, ira, depresión y paranoia.

Otras Formas de Sobrellevar el Estrés

El alcohol no es una forma saludable de sobrellevar el estrés. Beber para lidiar con el estrés puede interferir con el trabajo, relaciones, asuntos económicos y hacerlo de manera frecuente y abusiva lleva a más problemas, como alcoholismo y complicaciones de salud.

Si se encuentra en una situación estresante, es importante tener estrategias de afrontamiento que no involucren beber alcohol. Los síntomas de estrés incluyen sentirse cansado, padecer dolor de espalda, dolores de cabeza, dolores de estómago y tener dificultad para dormir. Para disminuir o controlar el estrés que está experimentando, the National Mental Health Association recomienda las siguientes estrategias:

Aprenda a decir no. Si está abrumado por las responsabilidades, sólo hágase cargo de las que pueda controlar.

Medita. Tome de 10 a 20 minutos todos los días para reflexionar tranquilamente. Escuche música, relájese y quite el estrés de su mente.

Encárguese de una cosa a la vez. Si su carga de trabajo parece insoportable, ocúpese de una tarea urgente a la vez. Cuando termine esa tarea, elija otra.

Haga ejercicio y aliméntese sanamente. Realice de 20 a 30 minutos de actividad física en la mayoría de los días de la semana y enfóquese en el consumo de una dieta saludable. Limite su consumo de

cafeína y alcohol, los cuales pueden interferir con su sueño.

Comparta sus sentimientos. Hable con un amigo, miembro de la familia o profesional médico sobre lo que está causando su estrés. El cariño, apoyo y orientación de un amigo o miembro de la familia pueden ayudar a sobrellevar una situación estresante y un profesional médico está capacitado para evaluar los niveles de estrés y para recomendar estrategias de afrontamiento.

Aprenda a respirar. Cuando estamos estresados, con frecuencia olvidamos cómo respirar apropiadamente. Nuestras respiraciones se vuelven rápidas y poco profundas. Aprender unas cuantas técnicas de respiración podría llegar a ser una herramienta útil para combatir el estrés.

Además, podría considerar tomar un buen suplemento de calidad. Un suplemento con vitamina de complejo B y magnesio podría ayudar a contrarrestar los efectos del estrés crónico en su salud.

Si se siente estresado, podría ayudar hablar con su doctor, quien puede canalizarlo a un psiquiatra, psicólogo, trabajador social u otro consejero calificado para obtener ayuda profesional. Pero no espere hasta sienta que las cosas están "fuera de control." En ese momento, puede que ya no sepa que necesita ayuda.

FUENTE: *Health Library*

<http://healthlibrary.epnet.com>

