



MÉDICOS ASESORES EN ESTE NÚMERO



Rafael Barraquer
Director médico del Centro de Oftalmología Barraquer y de la Unidad de Oncología ocular y de la mácula.



César Soutullo
Director de la Unidad de Psiquiatría Infantil y Adolescente de la Clínica Universitaria de Navarra.



Antonio Javier Chamorro
Doctor miembro del grupo de trabajo de 'Alcohol y Alcoholismo' de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI).



Miguel Gelabert
Jefe del Servicio de Neurocirugía del Hospital Clínico Universitario de Santiago.



Pilar Rojo Castejón
Jefa del Servicio de Oftalmología del Hospital Rúber Internacional.



La exposición a la publicidad del alcohol incrementa el consumo entre los menores de 13 y 16 años. :: R. C.

A pesar de estar prohibida su venta a menores, conseguir alcohol no les es difícil. De hecho, la edad media de inicio en su consumo baja hasta casi los 13 años.

El motivo, según denuncian los expertos, una permisividad social alentada en parte por la percepción de esta sustancia psicoactiva como de bajo riesgo y una industria que mueve intereses muy potentes y que cada vez más apunta a estos consumidores. De hecho, la exposición a la publicidad de alcohol incrementa el consumo entre los jóvenes de entre 13 y 16 años, como demuestra el proyecto europeo 'Amphora'.

Esa presión, unida a un periodo especialmente vulnerable como lo es el de la adolescencia, hacen que tengamos entre manos una bomba de relojería. «El adolescente tiende a intentar 'romper las reglas' establecidas e ir en contra de los padres, y a veces lo hace usando el alcohol de forma excesiva y peligrosa», explica el doctor César Soutullo, director de la Unidad de Psiquiatría Infantil y Adolescente de la Clínica Universitaria de Navarra.

Claramente, las formas de beber alcohol están cambiando y desde aquel consumo mediterráneo de la copa de vino acompañando a las co-

BEBER SOLO PARA EMBORRACHARSE

La embriaguez ya no es el efecto, sino el objetivo de un consumo que cada vez llega a más menores y que encuentra en Internet la inspiración sobre peligrosos métodos para lograr mayores 'subidones' de forma rápida

PILAR MANZANARES

midas se ha ido pasando a patrones típicos del centro y norte de Europa. En ellos, el consumo está separado de la comida, con predominio de cerveza y sobre todo bebidas destiladas, con patrón intensivo en la ingesta, es decir, en forma de atracones o 'binge drinking', que consiste en consumir un mínimo de 5 copas los chicos y 4 las chicas en dos horas como máximo.

«Se busca la intoxicación etílica severa muy rápidamente, un patrón

que está siendo muy utilizado por adolescentes y jóvenes. Esto ocasiona numerosas complicaciones por los efectos de la intoxicación (coma etílico, gastritis alcohólica, neumonías por aspiración, traumatismos, etc.) junto a alteraciones conductuales (agresiones, delitos contra la seguridad del tráfico...). De hecho, se ha visto que el consumo de alcohol en forma de atracones es aún más peligroso, si cabe, que los consumos habituales, con mayor toxicidad neu-

rológica y cardiológica», explica el doctor Benjamín Climent, jefe de la Unidad de Toxicología Clínica del Hospital General de Valencia.

Más peligro para ellas

Entre la población de 15 a 24 años ya son más las bebedoras de riesgo y las que mayor número de intoxicaciones etílicas sufren. «Esto es particularmente grave porque las mujeres están peor dotadas para soportar el alcohol por razones estricta-

93%	son los jóvenes de entre 14 y 18 años que consideraron fácil o muy fácil conseguir alcohol.
74%	son los menores de edad que han consumido alcohol durante los últimos 12 meses.
77,1%	es el porcentaje de chicas que beben alcohol los fines de semana, frente al 74,9% de los chicos.
13,7%	años es la edad media de inicio en el consumo de alcohol.
2	horas son las que dura el llamado 'Binge Drinking' o atracón, durante el cual los chicos tienen que consumir 5 copas y las chicas 4.

mente biológicas», explica Julia González Alonso, directora de la Unidad de Sistemas de Información y Documentación de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

Un menor volumen sanguíneo hace que la concentración de alcohol en sangre, a igual consumo que un chico, sea mayor en ellas. Además, los tejidos de la mujer tienen más grasa, con lo que el alcohol se disuelve peor. Y para rematar, su hígado tiene menos alcohol deshidrogenasa, que es una enzima necesaria para metabolizar el etanol.

Pero los peligros están ahí para todos. De hecho a la facilidad de adicción provocado sobre todo por ser un fenómeno que comienza en la adolescencia, se une el policonsumo (se toman drogas) y un incremento en el riesgo de transmisión de enfermedades sexuales, ya que durante el estado de embriaguez se mantienen más relaciones sin protección.

A esos peligros hay que sumarle que el alcohol es capaz de dañar prácticamente todos los tejidos del organismo y sus efectos nocivos abarcan desde problemas en el sistema nervioso hasta el corazón pasando por los músculos, los genitales y, por supuesto, el hígado.

«Se ha asociado el consumo de alcohol con algunos tipos de cánceres como el de hígado o el de mama en mujeres. Por otra parte, el riesgo de suicidio en población alcohólica es de 60 a 100 veces el encontrado en la población general», explica el doctor Antonio Javier Chamorro Fernández, experto perteneciente al grupo de trabajo de Alcohol y Alcohologismo de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI).

«Además, si el alcohol se usa como forma de disminuir la ansiedad so-





Muchos jóvenes comienzan a beber porque el alcohol les desinhibe. :: R. C.

cial, el adolescente se acostumbra a manejarla utilizándolo, y no aprende a resolver sus problemas por sí mismo. Por ello el alcohol detiene o retrasa su desarrollo psicológico normal», matiza el doctor Soutullo.

Para alertar a la población y a la vez estar prevenidos de lo que se pueden encontrar, médicos de urgencia observan las modas en el consumo de alcohol, importadas sobre todo de los Países del Este y el Reino Unido y descritas ya en zonas de ocio turístico, que encuentran en Internet su mejor altavoz.

«Probablemente es anecdótica su utilización, aunque nunca sabemos cómo van a evolucionar las tendencias en adicciones», explica el doctor Climent.

Alerta sobre las modas

Así el consumo de alcohol a través de las mucosas (como sucede en el *eyeballing*, verter el alcohol en los ojos abiertos, o en el *tampodka* o *tampax on the rocks*, aplicación de tampones empapados en alcohol en la vagina o el ano) puede ocasionar una inflamación aguda en las mismas que puede producir enfermedades locales como conjuntivitis y queratitis y aumenta la incidencia de infecciones.

Con respecto al *oxy-shots*, ingerir el alcohol en dispositivos de nebulización mezclado con oxígeno, amén de la intoxicación etílica que como en los otros casos provoca, puede provocar inflamación aguda de las vías respiratorias.

«El principal filtro y descontaminante de lo que se 'absorbe' por el tubo digestivo se encuentra en el hígado, ya que una de sus funciones es transformar el alcohol en sustancias menos tóxicas. Sin embargo, las venas de la cuenca ocular, el recto y la vagina no pasan por este filtro y el alcohol que llega a la sangre a través de estas vías afecta directamente a todo el organismo sin depurar», explica el doctor Chamorro.

Es por esto que la toma de alcohol por estas vías incrementa la concentración en sangre de forma mucho más rápida, pudiendo llegar a ser potencialmente mortal.

Más extendido está mezclar alcohol con bebidas energizantes que por la cafeína que contienen provocan una menor sensación de embriaguez, lo que puede llevar a consumir en exceso y a medio plazo favorecer la dependencia del alcohol.

Y es que el 'consumo de riesgo' -pauta de ingesta que aumenta el riesgo de consecuencias nocivas para el bebedor y para terceros y que puede conllevar daños psicológicos, sociológicos o físicos- es muy habitual. Tanto como que en Europa está establecido en beber más de 2 cervezas o vinos al día en mujeres o más de 4 en hombres. Pero, sobre todo, es muy importante considerar que cualquier consumo es de riesgo en embarazadas, durante la lactancia y en menores.

Vistas las cifras, se comprende la gravedad de un problema para el que muchos expertos reclaman un debate social como el que en su día se abrió con el consumo de tabaco.

¿CUÁNDO UNA PERSONA ES ALCOHÓLICA?

- 1 Si presenta una serie de problemas físicos o psíquicos debidos al consumo repetido de la sustancia.
- 2 Tiene un fuerte deseo de consumir y dificultad en controlar su uso, por ejemplo, ha intentado sin éxito abandonar la sustancia objeto de la adicción.
- 3 Persiste en el consumo a pesar de las consecuencias negativas.
- 4 Abandona actividades sociales y recreativas para consumir o como consecuencia del consumo.
- 5 Se da un aumento de la tolerancia, lo que popularmente se conoce como 'aguantar más'.
- 6 Aparecen síntomas de abstinencia, como la necesidad de seguir consumiendo para evitarlos, lo que vulgarmente llamaríamos 'mono'.

JAVIER, 33 AÑOS MIEMBRO DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

«YO PENSABA: SOY UN CHAVAL DE 24 AÑOS, NO PUEDO SER ALCOHÓLICO»

■ P. MANZANARES

Javier, nombre ficticio que usa para identificarse, es miembro de Alcohólicos Anónimos desde los 25 años.

Hoy puede hablar satisfecho de sus logros, de cómo puede ya entrar en bares a tomar un café sin problema y de cómo va recuperando su vida, pero llegar hasta aquí le ha costado mucho esfuerzo.

-¿A qué edad empezaste a beber?
 -Comencé con 16 años porque soy una persona muy retraída y esta era una forma de abrirme a los demás. Me di cuenta de que de ese modo podía hablar con gente y conocer chicas. En todas las fotos de aquella época se me ve siempre con una cerveza o una copa en la mano.

-¿Cuándo llegó a ser un problema?
 -Seguramente ya entonces lo era, pero creía que lo que hacía era normal, que lo hacía todo el mundo. Luego llegaron mis salidas de tono. Podía desaparecer durante tres días y no recordaba dónde había estado. De hecho hay noches de las que aun hoy no puedo recordar nada. La verdad, casi lo prefiero. El alcohol llegó a impedirme seguir estudiando, con las resacas no podía ir a clase.

-¿No pudo ayudarte nadie?
 -No. Llegó un momento en que mis padres lo intentaron y me acompañaron a psicólogos y psiquiatras,

pero no consiguieron nada. No supieron ayudarme, pero la culpa era mía. Les engañaba como quería.

-¿Intentaste dejarlo?

-Sí, pero me resultaba imposible. Tampoco me quería dar cuenta de lo que verdaderamente me estaba sucediendo. Logré dejarlo durante un mes con muchísimo esfuerzo, pero al final para celebrarlo volví a beber. Eso fue peor, porque la autoestima la tenía ya por los suelos.

-¿Qué sucedió para que al final decidieras buscar ayuda?

-Acabé con depresiones y sin poder moverme de la cama. Y una mañana, con 25 años, me levanté con resaca y sin recordar dónde había estado la noche anterior. Fue entonces cuando llamé a Alcohólicos Anónimos pidiendo ayuda.

-¿Qué sucede cuando llegas al grupo por vez primera?

-Lo primero es tener claro que cada uno llegamos ahí cuando hemos

tocado nuestro fondo, aunque el mío todavía no había llegado porque tras un año sin beber, que fue muy bueno, recaí.

-¿Por qué?

-Porque creía que ya lo tenía controlado, así que dejé de asistir a las reuniones. Después he vuelto y ya llevo 5 años.

-¿Es muy fácil recaer?

-Tan fácil como dejarte llevar por tus propios engaños. A veces es tan sutil como pensar: 'Si lo he conseguido una vez, puedo empezar a beber y dejarlo de nuevo'. En mi caso además lo que me pasa es que soy un inmaduro, como cuando comenzaba a madurar ya bebía y juguetaba con drogas me quedó esa asignatura pendiente. Es ahora cuando estoy aprendiendo.

-¿Lo peor a la hora de dejarlo?

-La impotencia de no poder salir con mis amigos. La vida social la realizamos siempre en sitios don-

de hay alcohol y yo he tenido que salir corriendo de discotecas porque me ponía histérico al ver pasar las copas y no poder tomarme una.

-¿Y en qué notas más cómo te ha afectado?

-En la pérdida de memoria y las lagunas mentales que tienes. Luego vas viendo cómo afecta a los demás. De hecho el amigo con el que comencé a beber murió. Pesaba 84 kilos cuando le conocí y bajó hasta los 50. Tenía el hígado destrozado.

-¿Qué duro!

-Sí, pero toda situación por traumática que sea te sirve para seguir adelante. Yo ahora tengo mi mujer, mi hija de cuatro años y otro bebé más en camino.

-¿Fue difícil reconocer que eras alcohólico?

-Es que no me lo podía creer. Para mí un alcohólico vivía en la calle y bebía 'bricks' de vino barato. Y yo me decía: 'No puedo serlo, solo soy un chaval de 24 años'.

-Imagino que la ayuda de amigos y familia es esencial.

-Sí, el problema es que los alcohólicos somos personas muy egocéntricas. Yo pensaba que podía con todo. El primer paso es reconocer que no es así, que tienes un problema y eres incapaz de controlarlo.

-¿Si alguien conoce a un alcohólico, ¿cómo le puede ayudar?

-No podemos ayudar a nadie que no lo pida. Hay que dejarles tocar fondo. En Alcohólicos Anónimos podemos orientar a la familia, pero si quien tiene el problema no lo sabe no se puede hacer nada.

-Y vemos que es posible.

-Te das cuenta de que se puede vivir sin alcohol y recuperas todos los aspectos de tu vida que se habían visto afectados. Controlada la enfermedad, porque es incurable, somos igual de válidos que los demás.

» Controlada la enfermedad, que es incurable, vas recuperando todos los aspectos de tu vida que se habían visto afectados»

» Podía desaparecer durante tres días y no recordaba dónde había estado. De hecho hay noches de las que aun hoy no puedo recordar nada»

