

LA PREVENCIÓN DEL ALCOHOLISMO EN LOS ADOLESCENTES

Miriam Bolet Astoviza¹

RESUMEN: *El alcoholismo es una enfermedad que produce daños biosicosociales muy graves, por lo que es necesario que los Médicos de Familia mediante su trabajo constante eviten su aparición en nuestros jóvenes, así como que se trate correctamente y se alerte sobre la adquisición de bebidas alcohólicas de procedencia dudosa. Es preciso trabajar entre los jóvenes por alcanzar estilos de vida saludables.*

Descriptores DeCS: **ALCOHOLISMO/prevenición control; ADOLESCENCIA; PROBLEMAS SOCIALES; ENFERMEDAD CRONICA; MEDICOS DE FAMILIA.**

A pesar de que en nuestro medio el alcoholismo está en una etapa inicial como problema de salud, esto implica que existen zonas donde es una realidad con la que el Médico de Familia se enfrenta y debe buscar soluciones. Pero, ¿qué es el alcoholismo?

Es una enfermedad que causa dependencia, y que se puede adquirir por varias vías, y la adolescencia es una etapa difícil del desarrollo, donde se pueden favorecer las conductas de consumo de alcohol, ya sea por la reafirmación de la independencia, la virilidad, la libertad en la toma de decisiones, o la imitación a los adultos. Esto, claro está, teniendo en cuenta los valores individuales y el grupo de referencia a que pertenecen. Por ser ese grupo social muy susceptible, encaminamos nuestro trabajo en esa dirección (Alonso F. Bases psico-

sociales del alcoholismo. Trabajo de inscripción en la Real Academia de Medicina. Madrid, 1979; 15.).

Desarrollo

El alcoholismo es una enfermedad crónica, progresiva y fatal caracterizada por tolerancia y dependencia física, o cambios orgánicos patológicos, o ambos; todo consecuencia directa o indirecta del alcohol ingerido.¹⁻⁴ Ha sido definido con las siguientes características:^{1,2}

1. Los cambios crónicos y progresivos físicos, emocionales y sociales que se desarrollan son acumulativos y progresan si se continúa bebiendo.

¹ Especialista de I Grado en Nutrición e Higiene de los Alimentos. Máster en Nutrición. Profesora Instructora de la Facultad "Calixto García".

2. Tolerancia (adaptación cerebral a la presencia de altas concentraciones de alcohol).
3. Dependencia física (síntomas de abstinencia que ocurren cuando disminuye o cesa el consumo de alcohol).
4. La persona con alcoholismo no puede predecir la duración del episodio o la cantidad que irá a consumir.
5. Los cambios orgánicos patológicos pueden encontrarse en cualquier órgano, pero más a menudo involucra al hígado, cerebro, sistema nervioso periférico y tracto gastrointestinal.⁵
6. El patrón de bebida es generalmente continuo, pero puede ser intermitente con períodos de abstinencia entre los episodios de bebida.
7. Los síntomas ambientales, sociales y emocionales y las consecuencias del alcoholismo resultan del efecto del alcohol sobre la función del cerebro. El grado al cual estos síntomas y signos son considerados patológicos dependerá de las normas culturales de la sociedad, o grupo en que la persona se desenvuelve.

Existe una relación directa entre el consumo del alcohol, las muertes violentas, el suicidio y los accidentes del tránsito.

El alcohólico es un enfermo que a través del consumo del alcohol comienza a sufrir daños (mentales, corporales y sociales). Dentro de los daños mentales se encuentra la paranoia de celos, alucinosis alcohólica y *delirium tremens*, hemorragias cerebrales e incluso ataques epilépticos.^{2,3}

Los daños corporales son muchos: en el sistema digestivo pueden presentarse gastritis, trastornos biliares, hepatitis alcohólica y cirrosis hepática. También se pueden producir neuritis, calambres y parálisis. En el sistema genitourinario se produce una depresión funcional, impotencia con

atrofia testicular. Además se ha relacionado la ingestión de bebidas alcohólicas con el cáncer de algunos subsistemas, como el respiratorio (vías respiratorias), o el digestivo (laringe, esófago, estómago, colon, recto, hígado, entre otros). Esto es debido a que el alcohol en su degradación en el hígado se descompone en acetaldehído que es una sustancia con propiedades carcinogénicas.

Existen sustancias químicas en las bebidas que pueden actuar como mutágenos y modificar el material hereditario, provocando cambios o aberraciones en los cromosomas.³ Si a esto se añade que el alcohólico es también un fumador, puede sufrir más alteraciones en los cromosomas que los no fumadores, con anomalías en los espermatozoides, porque en el humo del tabaco se encuentran nitrosaminas que son cocarcinogénicas, lo que quiere decir que son capaces de potencializar la acción carcinógena de las bebidas alcohólicas en este caso.⁵

Existen preparados caseros que son de procedencia dudosa, que en ocasiones se utiliza el metanol por desconocimiento, que constituye un depresor del SNC, y que provoca lesiones en las células de la retina del ojo, fotofobia, visión borrosa y ceguera. También puede ocasionar náuseas, vómitos, calambres abdominales, cefalea, lenguaje tropeloso, desorientación, alucinosis, estados maniacos, acidosis metabólica, que se intensifica rápidamente produciendo convulsiones, cianosis, choque, coma y muerte, cuando la dosis ingerida es de 30-60 mL (dosis letal mínima).^{2,3}

Toda esta sintomatología comienza a aparecer a las 24 horas de la ingestión del preparado. Si el sujeto sobrevive, días después pueden aparecer edema retiniano, escotoma temporal, neuritis retrobulbar y atrofia óptica, lo que ocasiona ceguera irreversible.

En relación con los daños sociales que produce la ingestión de bebidas alcohólicas, podemos decir que dependen de varios factores: de la cantidad de alcohol ingerido, de la forma de beberlo, de la personalidad anterior del alcohólico (lo que puede llevar a riñas familiares o no), trastornos en la escuela (ausencias, llegadas tardes o abandono). Es necesario que si se diagnostica que es el alcoholismo, el Médico de Familia de la escuela trace un plan en conjunto con la dirección del centro para encauzar el trabajo; primero, el estudio de las causas que lo están produciendo, en la orientación a profesores, trabajadores y alumnos, y luego en la promoción de salud en los casos que aún no lo presenten, y ya con los que tienen el problema, una labor curativa para eliminarlo.

En este sentido, el trabajo con la familia es de importancia capital, donde se relacionan varios factores: las direcciones provinciales de salud y educación, con el consejo de dirección de los centros, el personal docente (principalmente los profesores guía) y otros trabajadores, actuándose estrechamente con el personal de salud, los estudiantes y sus organizaciones, para así entre todos poder influir en la familia y la comunidad.

¿Cómo podemos lograr que la población conozca los riesgos del consumo del alcohol? ¿Cómo podemos prevenir el alcoholismo? El conocer los daños que produce la ingestión de bebidas alcohólicas es una vía para la prevención de esta enfermedad.

El Médico de Familia puede ofrecer información sistemática sobre esta entidad realizando labores educativas de salud mediante diferentes técnicas a su alcance, pero principalmente logrando un buen *raport* con su población, confianza y seguridad, y sobre todo, siendo ejemplo y líder de opinión. Puede en estas condiciones realizar conferencias al nivel de su comunidad, apro-

vechando reuniones de las organizaciones políticas y de masas, con el apoyo del CDR y de los Consejos Populares, así como también de la FMC. Se debe preparar al personal docente para que influya en el alumnado y en la familia. También es fundamental la realización de actividades de Educación Familiar en las visitas de terreno a los hogares y en el consultorio.

Cabe hacernos la siguiente pregunta: ¿Es totalmente necesario o imprescindible tomar bebidas alcohólicas para divertirse?, ¿no podemos divertirnos sin ingerirlas? Lo contrario es lo que piensan muchas personas en nuestra población.

Primero que todo los adolescentes deben poseer una visión crítica sobre los daños que el ingerir bebidas alcohólicas produce al organismo y a los que se encuentran alrededor, para que se enfrenten al hecho de beber o no, tengan sus propios criterios y de esta forma tomen sus decisiones.

Es fundamental que se estimule la realización de actividades recreativas y deportivas para los jóvenes para ocupar el tiempo libre (fuera de las horas de estudio), y para ello existen numerosas alternativas.

Dentro de las actividades recreativas se pueden formar grupos de teatro, o de danza con los jóvenes interesados y así estimular el interés de los demás. En las actividades deportivas se pueden implementar juegos de todo tipo, desde ajedrez hasta volibol, baloncesto, fútbol, pelota, etc. También se pueden explotar otras opciones como por ejemplo las actividades manuales de bordado, tejido, costura, pintura, labores de artesanía, fabricación de juguetes para los niños de la zona y labores de carpintería para fabricación y reparación de muebles; todas ellas actividades útiles que pueden contribuir a explorar la vocación de los adolescentes, y se puede para esto buscar el apoyo y la ayuda de los organismos

del Poder Popular de la zona, coordinando con el municipio la adquisición y utilización de los materiales necesarios para estos trabajos. Como se puede apreciar son múltiples las alternativas que se pueden crear para este objetivo y además conseguir el apoyo y la participación de la comunidad.⁶

Los casos ya alcoholizados, deben romper el ciclo vicioso. Hay que lograr que dejen de beber alcohol, mediante el conocimiento del daño que les produce, conseguir elevar su autoestima y adquirir fuerza de voluntad. Interesarlos en las actividades de sus compañeros de estudio, tratarlos con el personal autorizado especializado en la materia; y en los casos más serios

ingresarlos en el hospital para su tratamiento específico de detoxificación.

Conclusiones

El viejo dicho, "las cosas a tiempo tienen remedio", es muy verdadero. Si tomamos medidas a tiempo, podemos conseguir que los que no toman no lleguen a hacerlo y los que lo hacen lo dejen.

Reduciríamos las consecuencias de la ingestión de las bebidas alcohólicas, mediante la elaboración de un programa de lucha eficaz contra el alcoholismo, que logre cambios permanentes y definitivos en el estilo de vida de la juventud, y que este sea sano. Ello es una tarea de todos.

SUMMARY: *Alcoholism is a disease causing very serious biopsychosocial damages. Therefore, it is necessary that family physicians through their constant work prevent its appearance among our young people, who should be warned against the purchasing of alcoholic beverages of doubtful origin, a situation that should be appropriately managed. It is very important to work with the young to attain healthy life styles.*

Subject headings: **ALCOHOLISM/prevention control; ADOLESCENCE; SOCIAL PROBLEMS; CHRONIC DISEASE; PHYSICIANS, FAMILY.**

Referencias bibliográficas

1. Manual de diagnóstico y estadística de los trastornos mentales. DSN III. Barcelona Toray-Masson, 1983;180.
2. González R. Variedades del alcoholismo. Rev Hosp Psiquiatr. La Habana. 1983;24(4):523-9.
3. Piña CA, Madrigal BE, Cassuni GM. Daño genético producido por las bebidas alcohólicas. Ciencia y Desarrollo. Vol XVII, México, 1991.
4. Taber's Cyclopedic Medical Dictionary, 17 ed. Philadelphia: 1993;64.
5. Guthrie HA. Introductory Nutrition. 1986: 625.
6. MINED Plan de acción del ministerio de educación para la prevención de la ingestión de bebidas alcohólicas en jóvenes y adolescentes. 1992.

Recibido: 17 de Febrero del 2000. Aprobado: 29 de Marzo del 2000.

Dra. Miriam Bolet Astoviza. Calle 17 # 966 e/ 8 y 10, Vedado, municipio Plaza, Ciudad de La Habana, Cuba.