

## RIESGOS Y CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL

El consumo excesivo de alcohol puede ocasionar daños a nivel físico y mental a parte de los perjuicios sociales. El riesgo de padecer estos daños es mayor cuando este consumo se inicia en la adolescencia.

### RIESGOS A CORTO PLAZO

Se puede llegar a la **intoxicación etílica**, que puede provocar un coma e incluso la muerte. Favorece **conductas de riesgo**. Está muy relacionado con accidentes de tráfico o con prácticas sexuales de riesgo, que pueden llevar a contraer enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados debido al menor autocontrol y desinhibición.

### RIESGOS A LARGO PLAZO

Puede provocar importantes problemas de salud (orgánicos o/y psicológicos), conflictos familiares y sociales incluso en personas que no han desarrollado una dependencia y no son alcohólicas.

- **Orgánicos:** Hipertensión arterial, gastritis, úlcera gastroduodenal, cirrosis hepática, cardiopatías encefalopatías, cáncer
- **Psicológicos:** Alteraciones del sueño, agresividad, depresión, disfunciones sexuales, pérdidas de memoria, deterioro cognitivo, demencia alcohólica, psicosis
- Una de las consecuencias más graves es la **dependencia alcohólica** o **alcoholismo**.

La **dependencia alcohólica**. La persona no se puede controlar el consumo a pesar de intentarlo. Puede ir acompañada de:

- **Tolerancia.** Necesidad de aumentar la dosis para obtener los mismos efectos
- **Síndrome de abstinencia.** Ansiedad, temblores, insomnio, náuseas, taquicardia e hipertensión. Síntomas que las personas tienen cuando dejan de beber alcohol de repente después de haber estado bebiendo mucho durante semanas o meses. Puede llegar a ser muy grave e incluso producir la muerte.

El riesgo de **desarrollar alcoholismo** depende de:

- **Cantidad que se bebe**
- **Edad de inicio:** cuanto antes se empieza a beber, existe más riesgo de desarrollar dependencia en la edad adulta.
- **Vulnerabilidad individual:** tienen un mayor riesgo los hijos de padres alcohólicos y las personas que lo utilizan para aliviar el malestar psicológico o superar sus problemas personales.

## SEÑALES DE RIESGO

**Beber mucha cantidad en poco tiempo.** Beber más alcohol del que puedes eliminar por cantidad o por ritmo supone un riesgo para el organismo. Al principio no se nota la borrachera porque el alcohol tarda más tiempo en ser absorbido pero luego viene de golpe.

**La habituación.** El consumo de alcohol puede crear problemas muy serios si se prolonga en el tiempo. El organismo se habitúa al alcohol, necesitando dosis mayores para conseguir los mismos efectos (tolerancia) y puede producir:

- **Dependencia psíquica:** la persona tiene tan asociado el beber o estar colocado a la vida diaria que se cree incapaz de funcionar sin beber.
- **Dependencia física:** el organismo se adapta al alcohol y realmente no puede funcionar sin esta sustancia. Ante la ausencia de alcohol en sangre el organismo sufre una reacción muy fuerte que se denomina síndrome de abstinencia:

Menor: temblor en las manos, labios y piernas, ansiedad, sudoración, náuseas...

Mayor: "Delirium Tremens" caracterizado por la pérdida de la conciencia y la disociación del pensamiento, con alucinaciones. Se produce cuando se interrumpe bruscamente el consumo intenso de alcohol.