

# EFFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL



## **NOTA SOBRE EL LENGUAJE**

En la Confederación Don Bosco, trabajamos por igual mujeres y hombres, chicos y chicas, niñas y niños. Pensamos que es importante la participación de todos y todas y no entendemos que haya diferencias por cuestión de género.

Este manual ha sido escrito tratando de utilizar un lenguaje igualitario y no sexista aunque, en algunos casos y para facilitar la lectura, se hace uso genérico del masculino para designar a los dos sexos.

# EFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL ALCOHOL

Durante la realización del foro de participación infantil y juvenil, organizado por la Confederación Don Bosco en noviembre del 2018, se sensibilizó a través de diferentes dinámicas sobre la prevención del consumo de alcohol. En este foro, se detectó la demanda por parte de los mediadores sociales de una presentación, a modo de soporte visual, para poder trabajar la prevención del consumo de alcohol en sus centros y asociaciones.

Para atender dicha demanda, se ha elaborado una presentación (Anexo 1 de estos materiales) que pretende facilitar a los mediadores la realización de un debate y una reflexión sobre el consumo temprano de alcohol con su grupo de adolescentes. Asimismo, se ha considerado necesario elaborar este documento que proporciona a los mediadores información complementaria a la presentación. De esta manera, se les facilitará llevar a cabo una reflexión guiada sobre las consecuencias y los efectos del consumo de alcohol.

La presentación (Anexo 1), no está pensada para ser una mera exposición sino, más bien, para ser un apoyo audiovisual para el mediador, a través del cual organizará un espacio de reflexión participativa entre los destinatarios.

Se trata de lanzar preguntas dejando a los participantes libertad para expresar lo que saben, lo que conocen, lo que les preocupa, incluso anécdotas o sucesos que hayan vivido, etc. y, a partir de las respuestas, se guiará un diálogo entre los participantes.



Por ese motivo, durante toda la presentación se alterna una diapositiva en la que se lanza una pregunta y otra diapositiva en la que aclara la cuestión. Primero hay que dejar expresar a los participantes sus opiniones y, una vez hayan hablado del tema, aclarar las cuestiones contrastando lo hablado con la información proporcionada en la segunda diapositiva.

## ¿QUÉ SABEMOS DEL ALCOHOL?

Las bebidas alcohólicas son aquellas que contienen etanol (alcohol etílico) en su composición. Se pueden distinguir entre las bebidas producidas simplemente por fermentación alcohólica (vino, cerveza, sidra, etc.), en las que el contenido en alcohol no suele superar los 15 grados, y las producidas por destilación, generalmente a partir de un producto de fermentación previo. Entre estas últimas se encuentran los diferentes tipos de licores y aguardientes (como el brandy, el whisky, el tequila, el ron, el vodka, el pisco, la ginebra, entre otras).

La cantidad de alcohol de un licor u otra bebida alcohólica se mide, bien por el volumen de alcohol que contenga o bien por su grado de alcohol. Dicha graduación, indica aproximadamente el volumen de alcohol etílico que contiene. Así, una botella de vino de 12 °C contiene un 12 % de alcohol puro y una botella de orujo de 50 °C contiene un 50 % de alcohol puro. El alcohol deprime el sistema nervioso central y, por tanto, altera el normal funcionamiento de nuestro organismo. El alcohol etílico, a dosis altas, ralentiza las funciones vitales. En cambio, a dosis bajas o moderadas, podría provocar estados de euforia y de estimulación.

Al entrar en el organismo, el alcohol es rápidamente absorbido por el aparato digestivo y, a los pocos minutos, ya puede encontrarse alcohol en sangre. Su concentración máxima se produce a partir de los 30-40 minutos de la ingesta. En el hígado se elimina el 90 % del alcohol ingerido y el 10 % restante se elimina mediante la respiración, el sudor, la orina, etc.

La intoxicación alcohólica es una grave consecuencia de tomar grandes cantidades de alcohol en un período corto de tiempo. Tomar mucho alcohol puede afectar la respiración, a la temperatura del cuerpo, a la frecuencia cardíaca, dar náuseas y, en el caso más extremo, causar un coma y la muerte.

Es importante aclarar que el alcohol, aunque se mezcle con refrescos o zumos, sigue siendo perjudicial para el organismo y sigue causando los mismos efectos que si se tomase solo. Esto es debido a que se siguen ingiriendo los mismos centilitros de alcohol, aunque el porcentaje en el volumen total de bebida sea menor.



## ¿POR QUÉ TANTA GENTE BEBE ALCOHOL?

A pesar de los efectos negativos, tanto en la salud física como mental, el consumo de alcohol está muy extendido entre los adolescentes y jóvenes. No hay solo un motivo por el cual los adolescentes consuman drogas y alcohol. Suele ser una mezcla de factores. La influencia social es, quizá, la razón más potente. Los adolescentes ven a los adultos consumiendo alcohol como algo normalizado.

También es necesario tener en cuenta que, con frecuencia, muchos momentos de socialización de los adolescentes giran alrededor del "botellón" y, en ocasiones, se presionan entre sí para probar bebidas o consumir mucha cantidad de alcohol en poco tiempo. El alcohol, es por tanto, en ocasiones una excusa para socializar.

Asimismo, socialmente se normaliza el consumo de alcohol como una parte normal de la vida de un adolescente. Los propios adultos, muchas veces, lo interpretan como una experiencia por la que los adolescentes pasan y no le dan demasiada importancia.

El hecho de que el alcohol sea una sustancia consumida por una gran parte de la población nos hace pensar que padres, profesionales y familiares no se sienten legitimados para imponer límites y, en ocasiones, hay cierta permisividad.

La diferencia es que, mientras la mayoría de los adultos pueden manejar su consumo porque la madurez aumenta la capacidad de autoconocimiento y autocontrol, los adolescentes no evalúan correctamente los peligros y pueden sufrir diferentes tipos de daños.

Un paso importante para modificar esta realidad sería lograr que los padres y profesionales consideraran al alcohol una sustancia psicoactiva más, que puede ser igual o más peligrosa que otras sustancias ilegales. Además, sería conveniente que reconocieran que, con cierta frecuencia, el alcohol es la puerta de entrada al consumo de otras drogas.



En los medios de comunicación y redes sociales, tanto en películas, programas de televisión, videos, etc., el consumo de alcohol aparece asociado a una idea de diversión que lo hace atractivo para los jóvenes.

Es importante tener en cuenta que los años de la adolescencia son a menudo difíciles. Es una época en la que las situaciones se viven con una gran intensidad y pueden tener una carga emocional grande, a veces incluso llegando a causar depresión, ansiedad, etc.

En ocasiones, los adolescentes no tienen, o no conocen, alternativas de ocio saludables. Por tanto, el aburrimiento puede jugarles malas pasadas y hacer que se frustren. Hay chicos que no pueden tolerar la soledad, que no saben en qué ocupar su tiempo, que buscan emociones fuertes o vivir experiencias diferentes. Algunos adolescentes consideran que el alcohol proporciona una gratificación instantánea que no supone esfuerzo y que funciona rápidamente.

Hoy en día, más que falta de información, lo que sucede es que la información a la que acceden es errónea. Habitualmente, muchos adolescentes no son conscientes del impacto que tiene el alcohol sobre su salud y sobre su desarrollo personal. Es necesario, por tanto, trabajar para dar a conocer los peligros, efectos y consecuencias del consumo de alcohol.

Otro motivo importante para el consumo de alcohol es la falta de autoestima y de confianza en uno mismo. Muchos jóvenes, bebiendo alcohol, se atreven a hacer cosas que, sin alcohol, no harían: a través del alcohol, no solo tienden a relajar inhibiciones, sino también se alivia cierta ansiedad social.

Por último, pero no menos importante, es necesario tener en cuenta que el alcohol es una sustancia fácilmente accesible para casi cualquier persona, lo que facilita su consumo habitual.



## ¿ES EL ALCOHOL UNA DROGA?

El alcohol etílico es una droga legal en la mayor parte del mundo, a excepción de los estados islámicos. Sin embargo, a pesar de ser una droga legal, causa millones de muertes al año en el mundo.

Para muchas personas, parece difícil asumir que el alcohol es una droga: es la más consumida en nuestro país y una de las drogas que más consecuencias negativas produce.

El alcohol pertenece al grupo de drogas consideradas sedantes por ser un depresor del sistema nervioso central.

Las drogas son sustancias cuyo consumo puede producir dependencia e influir en el comportamiento o el ánimo de la persona. Este tema es de importancia vital, sobre todo en edades comprendidas entre los 13 y los 21 años, porque el cerebro de los jóvenes aún no ha completado su desarrollo.

Para prevenir las adicciones, se debe entrenar el proceso de toma de decisiones razonada, proporcionando información adecuada sobre las sustancias y los efectos de su consumo. También es importante desarrollar la capacidad asertiva de la persona, así como el resto de habilidades sociales.

Por otro lado, indicar que los riesgos reales también proceden del desconocimiento. La información es un recurso necesario para tomar decisiones inteligentes, autónomas y conscientes ante cualquier circunstancia. Las personas más informadas y mejor formadas sobre el alcohol serán más capaces de convivir en un mundo en el que el alcohol está socialmente aceptado, reduciendo el riesgo de sufrir dependencia o problemas de salud.



## ¿A QUÉ EDAD SE EMPIEZA A CONSUMIR ALCOHOL? ¿CUÁL ES LA BEBIDA MÁS CONSUMIDA?

La encuesta "ESTUDES 2016/17", realizada entre 2.700 alumnos de 14 a 18 años, indica que la edad de inicio del consumo de alcohol está entre los 13 y los 14 años. Según el estudio "Juventud y alcohol" realizado por la Fundación Pfizer, los adolescentes comienzan a beber a los 13,7 años, aunque los padres y madres creen que el inicio es a los 15 años.

En los últimos estudios, se detecta una mayor permisividad entre los padres y madres, por lo que los jóvenes tienden a reproducir modelos culturales que se trasladan a través de las generaciones. Respecto a la percepción de riesgo, los adolescentes son más conscientes de los peligros con el tabaco y el cannabis que con el alcohol.

El consumo de atracón o binge drinking (cinco o más vasos, cañas o copas de bebidas alcohólicas en una misma ocasión) sigue aumentando y practicándose en el 17,9 % de los encuestados, con mayor prevalencia en el grupo de edad de 15 a 24 años, en el que el 30,6 % de hombres y el 22,8 % de mujeres afirman que se han dado un atracón de alcohol en el último mes.

El consumo de alcohol se encuentra más extendido en el grupo masculino, tanto en los diversos tramos temporales contemplados como en todos los grupos de edad.

De entre los jóvenes de 15 a 24 años que consumieron alcohol en el último mes, uno de cada cuatro se emborrachó.

Según un estudio de Kantar Worldpanel que analiza los hábitos de consumo de alcohol, la cerveza es la bebida preferida por la mayoría de los españoles. En dicho estudio, por franjas de edad, cabe destacar el elevado porcentaje de bebidas de alta graduación que consumen los jóvenes de entre 18 y 24 años. Asimismo, el estudio indica que cuando salen de casa el 19,1 % bebe ron, el 12,2 %, ginebra; el 8,8 %, whisky; el 6,9 %, vodka y el 14,3 % otras bebidas alcohólicas. La tasa de consumo de todas estas bebidas está muy por encima de la media que registran el resto de franjas de edad.





## ¿CUÁNDO Y DÓNDE BEBEN MÁS LOS JÓVENES Y ADOLESCENTES?

Según el estudio "Juventud y Alcohol" realizado por la Fundación Pfizer, con respecto a las bebidas alcohólicas que consumen los jóvenes con más frecuencia el fin de semana, el 55,2 % se decide por bebidas de alta graduación. El 24,1 % de los padres piensa que sus hijos no compran alcohol, pero solo el 12,7 % de los jóvenes dice no hacerlo. El 39,4 % dijo que lo adquiere en grandes o medianas superficies, el 19,9 % en bares y el 11,3 % en tiendas de ultramarinos.

El fin de semana, por la noche y con amigos, sigue siendo el principal momento en el que se consumen las bebidas alcohólicas de alta graduación, ya que representan una quinta parte del consumo total en España. El ron-cola, el gin-tonic y el whisky-cola son los combinados más bebidos.

Habitualmente, los sitios que los jóvenes y adolescentes eligen para beber alcohol son abiertos y públicos; se reúnen en la calle, en plazas, parques, etc. Igualmente, acuden a algunos establecimientos más específicos de consumo de alcohol como son los pubs, las discotecas o el bar.

Cabe destacar que hay menores de edad que consumen alcohol en su propia casa o en la de sus amigos, durante los conciertos a los que asisten o en las excursiones al campo o la montaña. Sin embargo, el mayor consumo se produce en bares y discotecas, donde casi dos tercios de los jóvenes y adolescentes que acuden toman bebidas alcohólicas.

Se asocia el consumo de alcohol con estar de fiesta, con la diversión y la desinhibición entre su grupo de iguales. Las discotecas son los lugares primordiales donde los grupos amigos salen, con la posibilidad de conocer gente nueva.



Frecuentemente, el consumo de alcohol en discotecas y bares viene dado con la intención de perder la timidez e incentivar las habilidades sociales, para facilitar así hablar con personas que no conocen.

Algunas de las actividades que hacen los adolescentes en su tiempo libre son:

- Cena y/o consumición de alcohol en algún tipo de bar o sitio de comida rápida.
- Botellón.
- Bar o pub musical.
- Discoteca.

En el caso del botellón, el consumo de alcohol se realiza en alguna plaza o parque. Suele practicarse en grupos y antes de ir al bar, pub o discoteca. Las bebidas alcohólicas suelen comprarse en algún supermercado o tienda.

Según la OMS, actualmente también se está extendiendo una práctica preocupante entre los jóvenes que consiste en mezclar bebidas energéticas y alcohol. El alcohol es un neurodepresor y las bebidas energéticas son neuroestimulantes. La cafeína camufla el efecto del alcohol aparentando una falsa sensación de control. El único objetivo de realizar esta práctica es lograr más resistencia al alcohol para aumentar el consumo. Sin embargo, los niveles en sangre son los mismos que sin tomar dicha bebida energética. Esta mezcla de alcohol y bebidas energéticas puede provocar euforia, depresión, deshidratación, arritmias, etc.

## ¿QUÉ SÍNTOMAS SE TIENEN AL EMBORRACHARSE?

Cuando consumimos alcohol, en nuestro organismo se producen una serie de efectos. El alcohol es un tóxico que, circulando por la sangre, alcanza todos los órganos y sistemas de nuestro cuerpo, por lo que se pueden producir importantes y múltiples problemas relacionados con su consumo.

El alcohol ingerido en una bebida es absorbido a través del aparato digestivo, desde donde pasa a la circulación sanguínea en la que puede permanecer hasta 18 horas.

Pocos minutos después de haber bebido, pueden aparecer una serie de efectos cuya manifestación varía según la cantidad que se haya bebido y las características de la persona.

Por orden de aparición en el tiempo y en relación con la concentración en el organismo, se producen, entre otros, los siguientes efectos: desinhibición, euforia, relajación, aumento de la sociabilidad, dificultad para hablar, dificultad para asociar ideas, descoordinación motora, intoxicación aguda, náuseas, visión nublada, pérdida de consciencia, etc.

Si la concentración de alcohol en la sangre alcanza o supera los 3 gramos de alcohol por litro, pueden parecer apatía y somnolencia, coma o, incluso, muerte.

Además de estos efectos a corto plazo, se producen también efectos a medio y largo plazo: afecta a la atención y coordinación, provoca trastornos digestivos y enfermedades cardiovasculares, etc. El síndrome de abstinencia puede ser muy grave, puede provocar el llamado delirium tremens, comporta riesgos en la conducción de vehículos, así como aumenta los riesgos de sufrir un accidente laboral.

## ¿QUÉ LE OCURRE A LOS ADOLESCENTES CUANDO BEBEN HABITUALMENTE?

En la adolescencia y primera juventud, el desarrollo neurológico no se ha completado y, por eso, son fases del desarrollo vulnerables ante el consumo de cualquier tipo de sustancia psicoactiva.

Por dicha razón, cualquier consumo de alcohol en menores de edad se considera un consumo de riesgo.

Beber cualquier cantidad de alcohol a edades tempranas impacta muy negativamente en el desarrollo del cerebro en formación y la costumbre de beber en atracón, o binge drinking, consigue que el daño sea más grave.



Muchos adolescentes consideran que las bebidas alcohólicas no suponen riesgo cuando solo se consumen los fines de semana, aunque se abuse de ellas.

No solo los adolescentes y jóvenes son inconscientes de los riesgos: los adultos también tienen una menor percepción del impacto negativo del consumo de alcohol y parecen ajenos a las consecuencias que, para su salud -y, especialmente, para la salud de los más jóvenes-, tiene este consumo.

En los últimos años, los patrones de consumo de alcohol entre los jóvenes han cambiado drásticamente, pasando de un consumo moderado (2 copas de vino al día), típico de los países mediterráneos, al consumo masivo por binge drinking en pocos años. Esta forma de beber está asociada con un mayor riesgo cardiovascular, muerte prematura, hipertensión y accidente cerebrovascular.

Según un trabajo del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla, se considera el alcohol el principal factor de riesgo de años de vida perdidos entre los jóvenes de 10 a 24 años. Y lo que es más preocupante, a esto se le asocia un mayor riesgo de trastornos mentales, ya que el alcohol provoca alteraciones estructurales y funcionales en el cerebro.

El alcohol retarda el desarrollo neurológico y psicológico de los adolescentes, afecta a la corteza prefrontal del cerebro, implicada en el autocontrol, la motivación y la fijación de metas.

También puede provocar lagunas en la memoria por pequeños deterioros en el hipocampo, conductas agresivas, pérdida de autocontrol, cambios de humor, desinhibición, irritabilidad, falta de percepción de riesgo, etc. Estos desequilibrios afectan tanto al comportamiento como a los pensamientos, emociones y sentimientos; favorecen la aparición de cambios emocionales como ansiedad, agresividad, depresión, etc.

Consumir alcohol, tanto en pequeñas como en grandes cantidades, favorece que haya problemas en el control de impulsos, específicamente en las personas que ya tienen una cierta predisposición.



Asimismo, el excesivo consumo de alcohol podría provocar conflictos familiares, hacer que los adolescentes se aíslen, hacer que desconfíen de los adultos, no decir la verdad, revelarse, etc. Como dato preocupante, indicar que, según la OMS, el consumo excesivo de alcohol aumenta las posibilidades de padecer cáncer, sobre todo, del tracto digestivo.

Los efectos a corto plazo que puede experimentar una persona que ha consumido alcohol en cualquier dosis incluyen alteraciones motrices como dificultad para andar, pérdida de reflejos, hablar más lento de lo normal, etc.

Asimismo, dado que, durante esta etapa, el cerebro no está completamente desarrollado, los adolescentes consumidores de alcohol están mucho más expuestos a la hora de desarrollar dificultades de aprendizaje y de memoria.

Una serie de intoxicaciones etílicas frecuentes o una adicción al alcohol puede dañar el cerebro de forma permanente, alterando la capacidad para memorizar. En el caso de las personas con una fuerte adicción al alcohol, pueden llegar a sufrir un estado de psicosis en el que podrían aparecer alucinaciones, paranoias e ilusiones, entre otros síntomas.

## ¿EL ALCOHOL NOS AFECTA IGUAL A TODOS?

Los efectos del alcohol dependen de la cantidad consumida, pero existen otras circunstancias que los pueden acelerar o agravar.

- **Edad:** en general los jóvenes son más sensibles a los efectos del alcohol.
- **El peso y el sexo:** el alcohol afecta de modo más grave a las personas con menos tamaño. En general, la mujer pesa menos y el tamaño de sus órganos internos es proporcionalmente más pequeño. Por lo tanto, a las mujeres les afecta más el alcohol.
- **La cantidad y rapidez de la ingesta:** cuanto más alcohol se bebe en menor tiempo, mayor será la intoxicación.
- **La combinación con otras sustancias:** si se toman con otras sustancias estupefacientes, los efectos se multiplican.
- **La comida:** si se come a la vez que se bebe, sobre todo alimentos grasos, la intoxicación es más lenta.

## ¿QUÉ ES UNA ADICCIÓN? ¿CUÁNDO UNA PERSONA ES ALCOHÓLICA?

M<sup>a</sup> Paz Trillo Miravalle, en "Educación Vial: sustancias nocivas en la Conducción", indica que la relación de una persona con el alcohol, normalmente, se divide en tres o cuatro categorizaciones.

- **Uso:** relación con el alcohol en el que, bien por su cantidad, por su frecuencia o por la propia situación física psíquica y social, no se producen consecuencias negativas inmediatas sobre la persona y su entorno.
- **Abuso:** relación con las drogas en la que, bien por su cantidad, por su frecuencia y/o por la propia situación física, psíquica y social del sujeto, se producen consecuencias negativas para la persona y/o su entorno. Es necesario aclarar que cada caso es particular; tenemos que analizar diversos elementos como son las pautas de consumo y el contexto antes de establecer si estamos ante una situación de uso o de abuso.
- **Dependencia:** Según la OMS, podemos entender la dependencia como aquella pauta de comportamiento en la que se prioriza el uso de una sustancia psicoactiva frente a otras conductas consideradas antes como más importantes.

El consumo de alcohol, normalmente, comienza como una experiencia puntual que, en ocasiones, pasa a convertirse así en una conducta en torno a la cual se organiza la vida de la persona. Esta persona dedicará la mayor parte de su tiempo y esfuerzos a pensar en el consumo de la sustancia a la que sea adicto, a buscarla, a obtener financiación para comprarla, etc.



Se considera que existen dos tipos de dependencia:

- **Dependencia física:** el organismo se ha habituado a la presencia constante de la sustancia, por lo que necesita mantener un determinado nivel en sangre para funcionar con normalidad. Cuando este nivel desciende, aparece el síndrome de abstinencia.

El concepto de dependencia física está muy asociado al de tolerancia. En los primeros consumos, el alcohol afecta notablemente, incluso en dosis muy bajas. Sin embargo, si se supera esta fase y el consumo se hace habitual, el organismo se va adaptando al tóxico como medida de protección.

- **Dependencia psíquica:** Compulsión por consumir periódicamente para experimentar un estado "agradable" (placer, bienestar, euforia, sociabilidad, etc.) o librarse de un estado "desagradable" (aburrimiento, timidez, estrés, etc.).

La dependencia física es relativamente fácil de superar tras un período de desintoxicación que puede prolongarse, como máximo, durante 15 días. Es más complicado desactivar la dependencia psíquica, ya que requiere introducir cambios en la conducta y en las emociones de la persona que le permitan funcionar psíquicamente (superar el aburrimiento, afrontar la ansiedad, tolerar la frustración, etc.) sin recurrir a la sustancia a la que sea dependiente.

Coloquialmente, los términos adicción y dependencia se suelen utilizar como sinónimos. Sin embargo, desde el punto de vista psicológico, existen diferencias.

En la dependencia, hay un patrón habitual de consumo y existe la necesidad de continuar consumiendo la sustancia para evitar los efectos negativos de la abstinencia. Estos síntomas pueden ser físicos (jaquecas, náuseas, temblores, etc.) o psicológicos (ansiedad, cambios en el estado de ánimo, etc.).

En cambio, la adicción es una enfermedad primaria y crónica que impide que el individuo deje de consumir pese a las consecuencias negativas que experimenta en todas las áreas de su vida. La adicción es un proceso complejo y variable que depende de muchos factores, por lo que no existe un tiempo o momento concreto a partir del cual una persona pueda considerarse adicta.

El consumo recurrente está asociado a una pérdida de control así como a problemas, tanto en el trabajo como conflictos familiares, de pareja, etc. En situación extremas, la persona puede, incluso, poner en peligro su vida por el consumo de la sustancia.

Finalmente, cabe destacar que la presencia de una dependencia en un individuo no quiere decir que sea adicto, pero la adicción sí que hace que la persona sea dependiente.

Hay factores que propician que la persona desarrolle adicciones. Son los siguientes:

En el plano social, hay que tener en cuenta los **factores ambientales**, que incluyen el desarrollo económico, la cultura de normalización de su consumo, y la casi total disponibilidad de bebidas alcohólicas.

En cuanto a los **factores de riesgo individuales**, no existe un único factor de riesgo que sea claramente dominante, pero cuantos más factores de vulnerabilidad aparezcan en una persona, más probable será que esa persona desarrolle problemas relacionados con el consumo de alcohol.

Un consumo de riesgo nos habla de que es más probable que quien practica un determinado estilo de consumo desarrolle problemas de salud provocados por el alcohol.

## ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE LAS ADICCIONES?

Consumir sustancias psicoactivas tiene efectos negativos. A continuación, se indican algunas de las consecuencias que pueden desarrollarse tras el consumo abusivo de alcohol:

- **Consecuencias físicas.** Hay un amplio espectro de consecuencias físicas que pueden producirse en nuestro organismo al padecer una adicción. Algunas de las más frecuentes serían: anemia, aumento de las probabilidades de tener un ataque cardíaco, consecuencias negativas para el hígado, aumento de las posibilidades de desarrollar cáncer, alta presión arterial, empeoramiento del funcionamiento del sistema respiratorio, problemas de la piel, disfunciones sexuales, empeoramiento del funcionamiento del sistema inmunológico, empeoramiento del funcionamiento del páncreas, desarrollo de gota, etc.





- **Consecuencias psicológicas.** El consumo de alcohol afecta al funcionamiento del cerebro y, por tanto, influirá en nuestro comportamiento: puede producir depresión y ansiedad, psicosis, insomnio, etc.
- **Consecuencias sociales.** Según la OMS, las consecuencias sociales y daños del alcohol son claras ya que al año mueren en el mundo 3,3 millones de personas debido al consumo nocivo de alcohol, lo que representa un 5,9 % de todas las defunciones totales. Asimismo, perjudica las relaciones sociales primarias, como la familia, se producen costes económicos millonarios al año tanto del estado como de las personas que gastan demasiado en alcohol, pérdida de productividad laboral, violencia, delincuencia, etc.
- **Consecuencias personales.** El consumo de alcohol aumenta las probabilidades de sufrir una agresión, hay más posibilidades de tener accidentes de tráfico o caseros, más posibilidades de perder el trabajo o de disminuir el rendimiento en los estudios o el trabajo, se empeoran las relaciones personales, etc.



## ¿CUÁLES SON LAS RAZONES QUE DA LA GENTE PARA BEBER?

Hay muchas razones por las que las personas beben. Sin embargo, podemos establecer una serie de factores que favorecen e influyen en el consumo de alcohol:

- **Factores individuales:** algunos de los factores personales más importantes por los que las personas oponen más o menos resistencia al consumo de alcohol son: la personalidad, las creencias, actitudes y valores, habilidades o recursos sociales, autoconcepto y autoestima, autocontrol y experimentación.
- **Factores relacionales:** Los principales factores relacionales a la hora de consumir alcohol son: familia, amigos, ambiente, conocimiento, accesibilidad, percepción de riesgo, etc.

En cuanto a la familia, un ambiente familiar caótico o la falta de vínculos afectivos o de confianza favorece el consumo de alcohol o drogas en los padres y madres. Sin embargo, estar al tanto de las actividades e intereses de los adolescentes, así como el éxito académico, ayudan a que no se presenten situaciones de abuso de alcohol.

Asimismo, cabe destacar que el grupo de amigos tiene un impacto significativo en el consumo de alcohol. Por tanto, los adolescentes que pasen tiempo con personas que beban alcohol incrementan sustancialmente las posibilidades de beber alcohol y viceversa.

- **Factores sociales:** las costumbres, los patrones culturales, la publicidad, la sociedad, las redes sociales influyen en la formación de ideas y creencias que favorecen o rechazan el consumo de alcohol. En nuestra cultura, el alcohol es una sustancia socialmente aceptada, es de fácil acceso y la escasa percepción de riesgo hace que se favorezca su consumo.



## MITOS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL

Hoy en día, sabemos mucho más sobre los efectos del alcohol de lo que sabíamos en el pasado. Sin embargo, el consumo de alcohol está ligado a nuestra cultura y también asociado a múltiples mitos y falsas creencias sobre posibles beneficios de su consumo. Es necesario aclarar estos mitos para que podamos ser capaces de tomar decisiones que afecten positivamente a nuestra salud.

A continuación, se aclaran algunos de los mitos más extendidos en nuestra sociedad con respecto al alcohol

**MITO: El alcohol es bueno para el corazón.**

**REALIDAD: En pequeñas cantidades y no en todas las personas.**

El consumo de una dosis moderada de alcohol, en personas sanas, aumenta las lipoproteínas de alta densidad, llamado "colesterol bueno", que ayudan a transportar y reducir los índices sobrantes de colesterol en sangre. Además, el alcohol también es un anticoagulante de los vasos sanguíneos. Sin embargo, últimamente los estudios que se están realizando indican que el consumo moderado de alcohol, aumenta la hipertensión, y esta es un factor de riesgo importante para el ataque cardíaco.

En cualquier caso, lo recomendado es evitar el alcohol, ya que afecta negativamente a la circulación sanguínea. Asimismo, el consumo de alcohol está asociado a otras muchas enfermedades como cáncer, hepatitis, cirrosis, etc.

El consumo de alcohol no está exento de riesgo y debe de ser cero en:

- Niños.
- Mujeres embarazadas.
- Mujeres en período de lactancia.
- Personas que padecen enfermedades físicas y psicológicas.
- Personas que van a conducir vehículos o maquinaria pesada.

**MITO: El alcohol es un alimento y da energía**

**REALIDAD: Engorda pero no alimenta y es un depresor del sistema nervioso central, por lo que no da energía.**

El alcohol no es un nutriente; es decir, no es esencial para la vida. Además, presenta un valor calórico relativamente elevado. Por eso se dice que las bebidas alcohólicas son fuentes de "calorías vacías": engordan pero no aportan nutrientes a nuestro organismo. El consumo elevado de alcohol interfiere negativamente en el estado nutricional y la salud de las personas.

De igual forma, es un depresor que disminuye nuestra capacidad de pensar, de hablar, de movernos, de reaccionar ante determinadas circunstancias etc. Por tanto, en ningún caso aporta energía.

**MITO: El alcohol combate el frío.**

**REALIDAD: Al contrario, disminuye la temperatura interior.**

El motivo de esta creencia se basa en la momentánea sensación de calor que proporciona cuando se toman bebidas de alta graduación. El alcohol dilata momentáneamente los vasos sanguíneos de la piel. Pero, al poco tiempo, esto desaparece provocando, a continuación, una pérdida de temperatura corporal.

**MITO : Beber solo los fines de semana no hace daño.**

**REALIDAD: El daño depende de la cantidad e intensidad, pero con el hábito hay riesgo de dependencia.**

El daño que provoca el alcohol depende, principalmente, de la cantidad que se ingiera o del patrón de consumo.

Cuanto más alcohol se consuma, más riesgo se produce de convertirlo en un hábito. Por lo tanto, se producen más posibilidades de que la persona y su entorno sufran consecuencias negativas.



**MITO: Haciendo ejercicio o vomitando, se elimina el alcohol.**

**REALIDAD: Solo se elimina un 2 % del alcohol ingerido, el 90 % lo elimina el hígado.**

Sólo entre el 2 y el 10 % del etanol ingerido se elimina a través de la orina, el aire espirado o sudor. El resto es metabolizado y permanece en nuestro organismo. Por tanto, no podemos eliminarlo, en ningún caso, a través del ejercicio.

Por la misma razón, es necesario tener claro que los efectos del alcohol empiezan a dar la cara cuando su nivel ha pasado al torrente sanguíneo, por lo que inducir el vómito no tiene sentido.

**MITO: Mezclar diferentes bebidas alcohólicas emborracha más.**

**REALIDAD: Puede provocar malestar, pero lo importante es la cantidad ingerida de alcohol.**

Puede ser que si se mezclan bebidas alcohólicas la persona se emborrache más rápido, pero no por la combinación de diferentes bebidas sino por la cantidad ingerida. El volumen de alcohol ingerido es el que causa los efectos, no el tipo de bebida alcohólica, lo que sucede cuando mezclamos bebidas es que se ingiere mucho alcohol de golpe al organismo y, por ello, es mucho más fácil perder el control y la cuenta de lo que has bebido.

**MITO: Una café o una ducha disminuye la borrachera.**

**REALIDAD: No disminuyen la cantidad del alcohol en sangre.**

La cafeína puede contrarrestar el cansancio inducido por el alcohol, pero no puede borrar la sensación de embriaguez o mejorar los déficits cognitivos que tomar alcohol provoca. La cafeína no acelera la metabolización del alcohol; por tanto, sus efectos no varían.

Sucede lo mismo con la ducha: podemos sentirnos más despejados después de una ducha, pero no podemos eliminar el alcohol de nuestro organismo de esa forma.

**MITO: Beber solo cerveza no produce ningún problema porque tiene pocos grados.**  
**REALIDAD: El alcohol que contiene una cerveza es igual al de un vaso de vino.**

Las bebidas fermentadas como la cerveza, al igual que las destiladas, contienen alcohol, aunque en menor grado. Consumir de forma abusiva, también conlleva riesgos y daños. Lo importante es la cantidad de alcohol que ingerimos. La cerveza tiene menos cantidad de alcohol que el vodka, por ejemplo, pero no significa por eso que no sea perjudicial para nuestro organismo.

**MITO: Todo el mundo reacciona igual al alcohol.**  
**REALIDAD: Existen muchos factores que afectan como el peso, edad, ánimo, etc.**

No es cierto que todo el mundo reaccione igual al alcohol. Existen muchos factores que nos hacen diferentes ante el alcohol: nuestro peso, sexo, el estado de ánimo, la hora del día, etc.

Por poner un ejemplo: a las mujeres les afecta más porque suelen pesar menos. Sus órganos son más pequeños, por lo que se genera más rápidamente el deterioro, incluso con menores cantidades de alcohol. También en los adolescentes genera más daño porque están en proceso de crecimiento y desarrollo y sus órganos son más vulnerables al efecto del alcohol.

**MITO: El que está más acostumbrado a beber se emborracha menos.**  
**REALIDAD: No se emborracha menos, pero muestra menos los efectos de la borrachera.**

Quien ha desarrollado tolerancia al alcohol no se emborracha menos, ya que el alcohol llega a la sangre en igual medida, pero muestra menos los efectos.

La tolerancia a alguna sustancia se produce cuando, como resultado de su administración continuada, el sujeto presenta menor sensibilidad a ella. Así, la dosis habitual de la sustancia produce menos efectos, con lo que se necesitan dosis más altas para producir los mismos efectos.



**MITO: Lo peor que te puede pasar si bebes es acabar con resaca.**

**REALIDAD: Si uno bebe bastante alcohol, se aumentan las posibilidades de accidentes, coma etílico o incluso la muerte.**

Ya hemos nombrado los numerosos efectos del alcohol en nuestro organismo. Existen efectos tanto a corto como a largo plazo. Las consecuencias negativas pueden ser tanto físicas, como psicológicas y sociales.

La resaca se define como las molestias que siente una persona cuando se despierta después de haber ingerido una gran cantidad de alcohol. La causa es la descomposición de ciertas sustancias que tiene el alcohol y que generan una intoxicación en nuestro cuerpo.

**MITO: El que bebe demasiado solo se perjudica a sí mismo.**

**REALIDAD: Afecta a todo el entorno de la persona.**

El abuso del consumo de alcohol en adolescentes puede provocar problemas familiares y sociales. Asimismo, también provoca problemas en los adultos que beben, ya que aumenta las posibilidades de que aparezca violencia familiar, problemas de salud, etc.

Las mujeres que consumen alcohol durante el embarazo corren riesgo de causar daño al feto. Asimismo, existe riesgo de accidentes de tráfico, peleas, etc.

**MITO: Beber alcohol durante la resaca la mejora.**

**REALIDAD: En realidad la agrava ya que es la misma sustancia que produjo la intoxicación.**

Es una creencia muy popular. El alcohol tiene cierto efecto anestésico que aletarga el cuerpo y hace percibir la resaca con menor intensidad.

Si durante la resaca ingerimos el etanol contenido en las bebidas alcohólicas, retrasamos la degradación del metanol por parte de nuestro metabolismo y su consecuente toxicidad. Por tanto, la retrasamos pero no la detenemos. El malestar se producirá tarde o temprano.

**MITO: Si dejas de beber un par de horas antes de conducir, se pasa el efecto.**

**REALIDAD: El alcohol tiene su máximo efecto en el cuerpo una hora después de haberlo ingerido.**

Para aclarar esta cuestión es necesario conocer el proceso que tiene el alcohol en nuestro cuerpo.

Empieza por la absorción, que tiene lugar en el momento en el que se consume. La bebida llega al estómago, órgano que absorbe alrededor del 20 % del alcohol ingerido. El resto (cerca del 80 %) es absorbido a través del intestino grueso y pasa al torrente sanguíneo. La absorción se da más rápido si el estómago está vacío.

A continuación, la sangre recorre todo el cuerpo y es entonces cuando se dan los efectos sobre el sistema nervioso, comienza por euforia y desinhibición, falta de concentración, aletargamiento, etc.

Finalmente, sucede la metabolización. El cuerpo expulsa entre el 2 y el 10 % del alcohol en la orina, el sudor, etc. Todo lo que queda en el cuerpo se va al hígado y ahí se termina de procesar el alcohol.

El hígado metaboliza alrededor 0,12 g/l por hora (dependiendo de las características individuales de las personas). Entonces, como cálculo muy aproximado, los efectos del alcohol pueden tardar en desaparecer unas cuatro horas, si se han consumido 0,5 g/l.



## FUENTES CONSULTADAS

A continuación se detallan las fuentes consultadas, tanto estudios como páginas web para ampliar información.

### ESTUDIOS

"Informes y Estadísticas del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones" (OEDA)

- ESTUDES 2016-2017: "Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias".
- EDADES 2017: "Encuesta sobre alcohol y otras drogas en España".
- Informe 2017, "Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España"
- "Estrategia nacional sobre adicciones" 2017-2024.

Estudio "Tendencias en el consumo de bebidas alcohólicas fuera del hogar", de Kantar Wordlpanel (2015).

"Informe del estudio sociológico Juventud y Alcohol", realizado por la Fundación Pfizer (2012).

"Mediadores, prevención drogodependencias". Juan Jiménez Roset, Consuelo Puerta Ortuño, María Antonia Soto Baño, Inmaculada Soriano (2014).

### WEBGRAFÍA

A continuación se indican direcciones webs de interés, junto con la temática que tratan dichas páginas.

Infodrogas, Gobierno de la Rioja. Se puede encontrar información sobre el alcohol y sus consecuencias.

<https://www.infodrogas.org/drogas/alcohol?showall=1>

Organización Mundial de la Salud. Aparece información sobre los efectos del alcohol en la salud, datos y cifras.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

Mayo Clinic. Contiene información sobre los síntomas del consumo de alcohol.  
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/alcohol-poisoning/symptoms-causes/syc-20354386>.

Lifeder.com. Distribuye información sobre las consecuencias del alcoholismo en la salud.  
<https://www.lifeder.com/consecuencias-del-alcoholismo/>

Ministerio de Sanidad, política social e igualdad. Aparecen diferentes campañas de prevención del consumo de alcohol. <http://www.msbs.gob.es/campañas/campañas11/alcoholenmenoresnoesnormal/sabias.html>

Partnership for Drug free kids. Se detallan las causas por las que los adolescentes experimentan con el alcohol.  
<https://drugfree.org/parent-blog/las-8-razones-principales-por-las-cuales-los-adolescentes-experimentan-con-drogas-y-alcohol/>

Centro de asistencia terapéutica Barcelona. Aparece información general sobre el alcohol.  
<https://www.cat-barcelona.com/faqs/view/que-es-el-alcohol-y-que-efectos-produce>

U.N.E.D. Se pueden encontrar las diferencias entre el uso, abuso y dependencia a diferentes sustancias.  
<http://ocw.innova.uned.es/ocwuniversia/Educacion-Vial/efecto-de-alcohol-las-drogas-y-otras-sustancias-en-la-conduccion/cap4>

Centro Acción. Se puede encontrar la diferencia entre dependencia y adicción.  
<https://centroaccion.es/diferencia-entre-adiccion-dependencia/>

Instituto Deusto de Drogodependencias. Contiene información sobre los factores de riesgo y protección frente a las drogas.  
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Factores%20CAPV.pdf>

Energy Control. Aparece información detallada sobre diferentes sustancias.  
<https://energycontrol.org/energycontrol.org/infodrogas/alcohol.html>



Este material ha sido elaborado por la Confederación Don Bosco como parte de la Campaña Pasaporte 0,0 dentro de la línea de Educación para la Salud. Ha sido creado como recurso orientativo por lo que está abierto a las aportaciones y la experiencia de los agentes sociales que los vayan a utilizar. Esperamos que la información y las dinámicas ofrecidas os sean útiles en vuestra labor preventiva.

Asimismo, queremos agradecer y alabar el trabajo y la dedicación de los jóvenes voluntarios como impulsores de hábitos de vida saludable.



[www.pasaporte00.org](http://www.pasaporte00.org)



**DonBosco**

confederación  
de centros juveniles  
de España

	GOBIERNO DE ESPAÑA	MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL	SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES
	GOBIERNO DE ESPAÑA	MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL	DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS
	POR SOLIDARIDAD <b>OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL.</b>		