

¿Cuándo se puede considerar que una persona es "alcohólica"?

Decimos que una persona tiene "*problemas con el alcohol*" cuando continúa bebiendo a pesar de que el consumo de alcohol está interfiriendo de forma negativa en su vida, ya sea en su salud, en su equilibrio psicológico, en su trabajo, en su vida familiar, en su imagen social, etc.

¿QUÉ ES EL ALCOHOL?

1. El alcohol se extrae de la fermentación de diversos frutos y plantas. Incluye el vino, cerveza, licores,...
2. Es una de las drogas de uso más antiguo y amplia aceptación en la cultura mediterránea. Por sus efectos, está clasificada como droga depresora del Sistema Nervioso Central.
3. El alcohol es una droga con alto poder adictivo, si bien la amplia tolerancia social y su fácil adquisición la convierten en una sustancia 'doméstica', con presencia constante en nuestra cultura occidental. Legalmente no se puede vender bebidas alcohólicas a menores de 18 años.
4. El consumo de alcohol se mide en Unidades de Bebida (UB). Una UB es equivalente a 8–10 gramos de alcohol puro.
 - Caña de cerveza / sidra = 1 UB
 - Copa de vino / cava = 1 UB
 - Copa de coñac / brandy = 2 UB
 - Whisky/Vodka/combinado = 2 UB
 - Vermouth / jerez = 1 UB
5. Las autoridades sanitarias consideran que el límite de peligro en la ingesta de alcohol está en 30 gramos de alcohol al día (aproximadamente 3 UB) y 210 gramos a la semana (21 UB) para los hombres; y en 20 gramos de alcohol al día (2 UB) y 140 gramos a la semana (14 UB) para las mujeres
6. La tasa de alcohol en sangre puede variar en relación al peso del sujeto, estado de salud, rapidez de las tomas, si van acompañadas de comida, etc. Para conseguir que la tasa de alcohol en sangre sea la menor posible en cada momento se recomienda no hacer una ingesta mayor de 1 UB a la hora (El alcohol se metabólica, se elimina, a una velocidad de 0,1 gramos de alcohol por cada kilo de peso y hora).
7. Las patologías que pueden tener relación con el abuso de alcohol son:
 - **Músculos:** miopatía aguda o crónica
 - **Sistema Nervioso:** polineuropatía alcohólica, neuritis óptica, encefalopatía de Wernicke, psicosis de Korsakov
 - **Estómago / esófago:** gastritis crónica y aguda, reflujo gastroesofágico, pirosis y vómitos, carcinoma esofágico
 - **Cardiovascular:** hipertensión arterial, arterioesclerosis, miocardiopatía alcohólica
 - **Hígado:** esteatosis hepática, hepatitis alcohólica, cirrosis alcohólica
 - **Páncreas:** pancreatitis aguda y crónica

ð Intestino: Deficiencias nutricionales, cuadros diarreicos y de mala absorción

ð Genitales: disminución de la libido, impotencia, atrofia testicular, infertilidad

8. A nivel comportamental el consumo de alcohol se ha comprobado que origina una gran violencia y agresividad que se manifiesta en riñas callejeras o en violencia intra familiar.

9. El alcohol actúa 'inhibiendo al inhibidor' de tal forma que cuando se actúa bajo sus efectos es muy probable que no se adopten las medidas preventivas al tener relaciones sexuales (uso de preservativo), con lo cual aumenta el riesgo de infección por el VIH.

10. El consumo de alcohol está asociado a conducción temeraria e imprudente, por lo que muchos accidentes de tráfico se deben a que los conductores habían bebido por encima de los niveles tolerados por las leyes.

El consumo de drogas y el aprendizaje

El consumo de drogas desintegra la autodisciplina y la motivación necesarias para el aprendizaje.

El elevado consumo de drogas entre los estudiantes crea un clima en la escuela que es destructivo para el aprendizaje.

La investigación muestra que esto puede provocar un descenso en el rendimiento escolar. Se ha encontrado que esto es cierto tanto para los estudiantes que sobresalen en la escuela antes de consumir drogas, como para los que tienen problemas escolares o conductuales antes de consumirlas. Según un estudio, los estudiantes que consumen marihuana tienen el doble de probabilidades de obtener un promedio más bajo que otros. Frecuentemente las calificaciones bajas empiezan a mejorar cuando se suspende el consumo de drogas.

El consumo de drogas está estrechamente ligado a la ausencia injustificada y la deserción escolar.

Las probabilidades de que los preparatorianos que consumen drogas pesadas falten a la escuela es por lo menos tres veces mayor que los que no las consumen.

Alrededor de una quinta parte de los consumidores de drogas pesadas se ausentan de la escuela tres días o más al mes y el promedio de faltas es seis veces mayor que entre los no consumidores.

En un estudio llevado a cabo en Filadelfia, la frecuencia de fugas era casi dos veces mayor entre los consumidores que entre los estudiantes graduados; cuatro de cada cinco desertores consumían drogas consuetudinariamente.

El consumo de drogas está relacionado con el crimen y la mala conducta, que interrumpen la tranquilidad y seguridad de la escuela, propicias para el aprendizaje.

Las drogas no sólo transforman las escuelas en mercados de distribución de drogas, también llevan a la destrucción del inmueble y al desorden en el salón de clases.

Entre los preparatorianos era tres veces más probable encontrar bándalos en los consumidores de drogas pesadas, que destruían la escuela, y dos veces más probable que se vieran implicados en riñas en la escuela o en el trabajo que en los no consumidores.

Los estudiantes consumidores de drogas crean un ambiente de apatía, disolución y desacato hacia los demás.

Así, entre los adolescentes que han usado las líneas telefónicas nacionales de urgencia para cocainómanos,

32% declaró que vendía drogas y un 64 % dijo que robaba a sus familias, amigos o patrones a fin de comprar drogas.

Un ambiente agobiado por las drogas es un fuerte factor disuasivo contra el aprendizaje no únicamente para los estudiantes que las consumen, sino también para el resto de los estudiantes.

Drogas específicas y sus efectos

Tabaco

El tabaco es una droga que causa dependencia. El tabaco es una planta originaria de América. En la Conquista, los españoles la difundieron por el mundo (siglo XVII).

El tabaco contiene nicotina, óxido de carbono, alquitrán y sustancias químicas diversas. El alquitrán produce cáncer pulmonar y respiratorio; la nicotina ocasiona la estimulación del corazón y del Sistema Nervioso; por lo que aumenta los latidos del corazón y eleva la presión de la sangre. Los fumadores presentan accesos de tos y problemas para respirar; a la larga están propensos a tener enfermedades respiratorias y cardiovasculares. El monóxido de carbono se manifiesta al quemarse el cigarro, provocando que se reduzca el acarreo de oxígeno a los tejidos del cuerpo y va endureciendo las arterias (arteriosclerosis). El fumador vivirá de 7 a 10 años menos que un no fumador. Los no fumadores al recibir el humo de tabaco, presentan nicotina en su sangre y padecen de cáncer pulmonar. En el embarazo el fumar produce que el bebé nazca de menor peso.

Durante la adolescencia se imitan comportamientos como el fumar para sentirse adultos y para ser aceptados en el grupo social.

Alcohol

El alcohol lo mismo que el tabaco, es una de las drogas más extendidas en los seres humanos. El alcohol es un depresivo del Sistema Nervioso Central y actúa directamente sobre el cerebro, lo que hace que se pierda el autocontrol; expone al individuo a sufrir accidentes o lesiones corporales (.8 a .15 grs. de alcohol por litro de sangre). Cuando se toman grandes dosis se alteran las sensaciones, disminuyéndose la coordinación muscular durante la intoxicación, puede ocurrir disminución en la memoria (de 1.5 a 3 grs. de alcohol por litro de sangre). Cuando la dosis pasa de 4 o 5 grs. de alcohol por litro de sangre, el individuo está expuesto a sufrir un estado de coma y causar la muerte. La "cirrosis" es una enfermedad producida por la ingestión de alcohol; daña y destruye el tejido hepático (el hígado). El alcohol produce gastritis, lo que hace que se disminuya el apetito del bebedor. Ante esto, el organismo recibe grandes cantidades de alcohol y una baja alimentación; como el proceso metabólico requiere de azúcar (y la tiene en mínima cantidad), acude a las reservas almacenadas en el hígado y origina la destrucción de sus células.

Si se ingiere alcohol durante el embarazo se pueden alumbrar niños con síndrome de alcoholismo fetal, deformidades físicas y retraso mental.

El alcohol crea una fuerte dependencia física y psíquica. Los efectos de este son diferentes en cada persona, dependiendo de diversas variables.

Marihuana

¿Qué es?

Es una mezcla café, gris o verde de flores y hojas desmenuzadas de la planta Cannabis sativa. Existen variedades más potentes de marihuana como el "hashis" y la llamada "sin semilla".

¿Cómo se ve?

La marihuana y el "sin semilla" parecen perejil seco con tallo y con o sin semillas. El "hashis" son bolitas cafés o negras.

¿Cómo se utiliza?

Por lo general se fuma como si fueran cigarros o en una pipa. Hay quienes la mezclan con la comida o la toman como té.

¿Qué se siente?

La marihuana en cualquiera de sus formas contiene una sustancia activa llamada Tetrahidrocanabinol (THC) que altera las funciones del cerebro como la coordinación, el balance, los reflejos y el sentido del tiempo, incrementa el ritmo cardiaco y la presión sanguínea, boca extremadamente seca, mucha hambre y ojos rojos.

Riesgo de adicción

No produce dependencia física pero sí psicológica porque se utiliza como "escape" de los problemas.

Daños a largo plazo

Problemas para recordar las cosas que acaban de ocurrir, falta de concentración y dificultad para resolver problemas. Un mal "viaje" puede provocar muchísima ansiedad y ataques de pánico.

Daños a corto plazo

Puede menguar el nivel de energía de los consumidores asiduos, quienes pierden interés en su apariencia y en su trabajo escolar. La marihuana es tan dañina para los pulmones como los cigarros.

El adolescente puede llegar a usarla por "curiosidad", "machismo" o por desear ser reconocido dentro de un grupo determinado de amigos. La marihuana apareció en las riberas del Ganges de 7 a 5 mil años A. De C. Y llega a México en la época de la conquista.

Cocaína

¿Qué es?

Es un compuesto de hojas secas de la planta de la "coca". Una variación es el llamado "crack", el cual tomó su nombre debido a que cuando se calienta hace un ruido, además está hecho con cocaína.

¿Cómo se ve?

La cocaína es un polvo blanco y cristalino. El crack es como pequeñas bolitas suaves, blancas o cafés, también piedras cristalinas parecidas al jabón.

¿Cómo se utiliza?

La cocaína es inhalada o inyectada, el crack se fuma.

¿Qué se siente?

Ataca directamente al sistema nervioso central produciendo una rápida e intensa sensación de excitación, reducción de fatiga y lucidez. Cuando se inhala, el efecto dura entre 15 y 30 minutos; si se fuma de 5 a 10 minutos. También acelera el ritmo cardíaco, la respiración, la presión sanguínea y la temperatura corporal.

Riesgo de adicción

No crea dependencia física pero sí psicológica, muchas personas que la utilizan creen que no pueden volverse adictas a ella, pero se estima que para más del 10% de estos consumidores, la droga se convertirá en un peligroso hábito.

Daños a largo plazo

La inhalación crónica puede provocar úlceras en el tejido nasal o provocar un colapso en la estructura nasal. Tratar de dejar la droga repentinamente puede provocar depresión, lo que llevará a aumentar su consumo. Entre sus secuelas produce paranoia, convulsiones y problemas respiratorios constantes.

Daños a corto plazo

Una muerte repentina por una falla en el sistema respiratorio o del corazón puede ocurrir la primera vez que se consume o tiempo después, sobre todo si se combina con el alcohol, induce a un comportamiento violento y provoca alucinaciones.

Heroína

¿ Qué es?

Una droga derivada de la leche del opio.

¿ Cómo se ve?

Es un polvo blanco, café o gris.

¿ Cómo se utiliza?

Se inyecta, se fuma o se inhala.

¿ Qué se siente?

Si es inyectada provoca un estallido repentino de euforia.

Riesgo de adicción

La heroína es una de las drogas más peligrosas porque provoca dependencia tanto física como psicológica.

Daños a largo plazo

Provoca náuseas, vómito y problemas respiratorios y si se combina con el alcohol posiblemente la muerte.

Daños a corto plazo

Abscesos en la piel y problemas en las venas, si se trata de dejarla y por un solo día no la toman pueden presentar escalofríos, sudor, debilidad y espasmos.

Algunos indicios o señales de alerta que te pueden decir si una persona consume drogas

- Cambios radicales de estado de ánimo como agresividad, euforia, ataques de risa, etc
- Repentinamente cambia de amistades y no quiere hablar sobre ellas.
- Un descenso en sus calificaciones muy notable.
- Falta muy seguido a clases o llega muy tarde.
- Posesión de grandes cantidades de dinero que no puede justificar.
- Posesión de artículos relacionados con drogas como llaves y cucharas quemadas, alguna jeringa, papel para envolver cigarros, navajas de afeitar y espejos sucios.
- Descuido en el aseo personal.
- No se puede concentrar y se le olvidan fácilmente las cosas.
- Ojos irritados y pupilas dilatadas.

Si conoces a alguien que presenta estas características trata de ofrecerle tu apoyo y convéncelo para que busque ayuda.