

Meta: 6

Artículo: 3

Frase: “El alcohol intoxica tu cuerpo, tu mente, tu alma y tus relaciones, cuídate antes que sea demasiado tarde”

Resumen: La toxicidad del alcohol, no sólo afecta al organismo sino al ámbito relacional, emocional, laboral y espiritual de una persona. Es una sustancia que muchas veces afecta lentamente a través de los años, de manera que pasa desapercibida a diferencia de otras sustancias tóxicas. Su alto nivel de aceptación social facilita su acceso a edades.

Artículo: El alcohol es una de las sustancias tóxicas legales y socialmente aceptadas por la mayoría de los países, uno de ellos es México que por su cultura y sus tradiciones lo involucra como un medio que facilita la convivencia. Éste es una de las drogas con la que inician los niños, jóvenes y adultos.

La Encuesta Nacional de Adicciones realizada en el 2008 ratificó que en total, casi 27 millones de mexicanos (26 828 893) entre 12 y 65 años beben y presentan frecuencias de consumo que oscilan entre menos de una vez al mes y diario. Esto significa que, aunque beban con poca frecuencia, cuando lo hacen ingieren grandes cantidades. Casi 4 millones (3 986 461) beben grandes cantidades una vez a la semana o con mayor frecuencia (usuarios consuetudinarios).¹

El alcohol es un grave problema que afecta a todos no sólo a quién lo consume. Está relacionado con 5 de las 10 causas de mortalidad; como los accidentes automovilísticos, enfermedades del corazón, enfermedades cerebrovasculares, cirrosis hepática, homicidios, también se asocia con lesiones de riñas, problemas de violencia familiar entre otros.

Los efectos del alcohol a corto y largo plazo en la persona que lo consume son diversos:²

CORTO PLAZO	LARGO PLAZO
Sensación de mayor libertad y confianza. Gastritis	Gastritis
Menor coordinación motora y lentitud de reflejos	Perdida de apetito
Lenguaje farfullante, poco claro, errores de pronunciación.	Deficiencias vitamínicas
Menor capacidad para concentrarse en un tema.	Malestares gastrointestinales
Cambios intensos en el estado de ánimo. Se pasa de la alegría al llanto o a la agresión.	Problemas cutáneos
Alteraciones en la percepción: se escuchan sonidos y ven cosas y personas que no están ahí.	Impotencia sexual
Alteración de la capacidad de juicio, dificultad para valorar una situación.	Daño hepático, alteraciones en el corazón, pulmones, músculos, sangre, páncreas, etc.

Mujeres embarazadas que consumen alcohol, podrían dar a luz un niño con síndrome feto-alcohólico, teniendo diversidad de problemas como retraso mental, problemas del corazón, daños físicos irreversibles.

¹Encuesta Nacional de Adicciones 2008. http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/ena08/ENA08_NACIONAL.pdf Recuperado el 06 de noviembre de 2012

² Mujer y drogas. (2004). Centros de Integración Juvenil A.C. México. D.F.

El inicio del camino para resolver el problema es conseguir que la persona que bebe y su familia acepten y comprendan que es una enfermedad que necesita atención.

Si descubres que tienes problemas con el alcohol o un integrante de tu familia, recurre a un profesional o a un grupo de ayuda con expertos en el trabajo de alcoholismo.