

Alcohol

¿Qué es el alcohol?

Es un depresor del sistema nervioso central que adormece progresivamente el funcionamiento de los centros cerebrales superiores, produciendo desinhibición conductual y emocional. No es un estimulante, como a veces se cree: la euforia inicial que provoca se debe a que su primera acción inhibitoria se produce sobre los centros cerebrales responsables del autocontrol.

Las bebidas alcohólicas se clasifican básicamente en dos grupos, en función de su proceso de elaboración:

Bebidas fermentadas: Proceden de la fermentación de los azúcares contenidos en diferentes frutas (uvas, manzanas, etc.). Son característicos de este grupo la cerveza, la sidra y el vino. Su graduación alcohólica oscila entre 4° y 12°. Su descubrimiento fue casual, como resultado de la putrefacción natural de frutas almacenadas.

Bebidas destiladas: Resultan de la depuración de las bebidas fermentadas, para obtener mayores concentraciones de alcohol. Se trata de bebidas como el vodka, la ginebra o el ron, y oscilan entre 40° y 50°. La destilación fue inventada en el siglo VII por los alquimistas árabes, de quienes procede el nombre de la sustancia *al-kohl*.

¿Cómo se consume?

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

¿Qué efectos tiene?

Los efectos del alcohol dependen de diversos factores:

- La **edad** (beber alcohol mientras el organismo todavía se encuentre madurando es especialmente nocivo)
- El **peso** (afecta de modo más severo a las personas con menor masa corporal)
- El **sexo** (por factores fisiológicos, la tolerancia femenina es, en general, menor que la masculina)
- La **cantidad y rapidez de la ingesta** (a más alcohol en menos tiempo mayor intoxicación)
- La **ingestión simultánea de comida** (el estómago lleno, sobre todo de alimentos grasos, dificulta la intoxicación)
- La **combinación con bebidas carbónicas** (tónica, Coca-Cola, etc. que aceleran la intoxicación)

Efectos psicológicos

En función de la dosis, pueden experimentarse diversos efectos:

- Desinhibición
- Euforia
- Relajación
- Aumento de la sociabilidad
- Dificultades para hablar
- Dificultad para asociar ideas
- Descoordinación motora

Efectos fisiológicos

Los efectos del alcohol dependen de la cantidad presente en la sangre (tasa de alcoholemia, medida en gramos por litro de sangre):

- 0.5 g/l: euforia, sobrevaloración de facultades y disminución de reflejos
- 1 g/l: desinhibición y dificultades para hablar y coordinar movimientos
- 1.5 g/l: embriaguez, con pérdida del control de las facultades superiores
- 2 g/l: descoordinación del habla y de la marcha, y visión doble
- 3 g/l: estado de apatía y somnolencia
- 4 g/l: coma
- 5 g/l: muerte por parálisis de los centros respiratorio y vasomotor

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
- Intestino:** Deficiencias nutricionales, cuadros diarreicos y de malaabsorción
- Genitales:** disminución de la libido, impotencia, atrofia testicular, infertilidad

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 intrafamiliar.

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.

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 alcohol y el sexo

Tiene efectos depresores y de relajación física y mental, así como sentimiento de bienestar por la desinhibición que produce. De ahí que algunas personas lo relacionen con lo útil para enfrentar la ansiedad asociada a situaciones relacionadas con la conducta sexual, pues la desinhibición les permite obviar los prejuicios sociales y los tabúes personales. En dosis altas retarda el proceso de excitación, ocasiona pérdida de coordinación, y en consumo frecuente bloquea la respuesta sexual y provoca impotencia.