



Registro Municipal de Asociaciones N° 62
Registro Provincial de Asociaciones N° 7092.
Declarada Utilidad Pública. Orden INT/377/2018

A.P.L.A.A
C/ Polvoranca, N° 78
28923 Alcorcón (Madrid)

916 410 163

aplalcorcon@gmail.com
www.aplalcorcon.com

ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL

A continuación, exponemos algunas preguntas frecuentes relacionadas con el consumo de alcohol y sus consecuencias para la salud y el equilibrio personal. Si desea ampliar cualquier información, consultarnos su caso personal o ayuda para alguien cercano a Vd. puede hacerlo sin ningún compromiso...

¡No lo dudes! ¡Llama y haz tu consulta!

¿Por qué las personas que tienen problemas con el alcohol mienten sobre su consumo?... ¿Por qué no admiten que tienen problemas?

En general, son mentiras compulsivas, involuntarias, que forman parte de esta enfermedad adictiva; así como el autoengaño, la baja autoestima y la vergüenza... "sólo he tomado una copa", "puedo controlarlo", "cuando quiera puedo dejarlo..."

¿Qué diferencia existe entre un borracho y un alcohólico?

Borracho es una persona que tiene mermadas sus facultades por la intoxicación producida por la ingesta reciente de alcohol. Sin embargo, un alcohólico es un enfermo que ha desarrollado una dependencia al alcohol. Un alcohólico que vive en abstinencia es una persona completamente normal y en plenitud de facultades.

Si saben que le alcohol les hace mal ¿Por qué siguen bebiendo?

La dependencia del alcohol, al igual que la dependencia de otras sustancias, es una enfermedad (no es un vicio). Se cae en la enfermedad de manera involuntaria y la persona que la padece queda progresivamente atrapada y cautiva de la misma. Tanto la mente como el cuerpo quedan involuntariamente al servicio del deseo de consumir. La mente está sujeta al autoengaño y al pensamiento obsesivo, mientras el cuerpo está atado al deseo compulsivo de consumir (aunque ya no encuentre satisfacción en ello). Como sentimientos dominantes, los más habituales suelen ser... el resentimiento, la culpa y la vergüenza. Por tanto, no se trata de algo que tenga que ver con la voluntad, puesto que la voluntad está anulada. ¿Quién tiene la culpa?... Nadie, ni la persona que padece la enfermedad, ni quienes conviven alrededor han buscado esa situación conscientemente, por lo que no hay culpables.



Registro Municipal de Asociaciones N° 62
Registro Provincial de Asociaciones N° 7092.
Declarada Utilidad Pública. Orden INT/377/2018

A.P.L.A.A
C/ Polvoranca, N° 78
28923 Alcorcón (Madrid)

916 410 163

aplalcorcon@gmail.com
www.aplalcorcon.com

¿Qué consecuencias puede tener seguir bebiendo, a pesar de tener la adicción?

El alcohol se ha convertido en la principal causa de pérdida de vida en nuestros días, bien por sus consecuencias físicas en el organismo o por los accidentes que provoca. No obstante, al tratarse de una enfermedad progresiva, las consecuencias más habituales suelen ir apareciendo... físicas: problemas cardiovasculares, alteraciones neurológicas y hormonales, trastornos digestivos y hepáticos, cánceres de diferentes tipos, lesiones de piel... psicológicas: trastornos emocionales, alteraciones del sueño, amnesia transitoria, ansiedad, depresión, cuadros psicóticos, manifestaciones suicidas, celopatías... familiares: discusiones, irritabilidad, falta de comunicación, violencia... laborales: errores, falta de concentración, baja productividad, absentismo, accidentes, problemas de relación... sociales: deterioro de la relación con las amistades, accidentes de tráfico, problemas judiciales, rupturas familiares, exclusión social...

¿La adicción al alcohol es una enfermedad?

La dependencia del alcohol es un problema serio que afecta a la salud de la persona que la padece y a las personas que conviven con ella. La persona que desarrolla la dependencia del alcohol va perdiendo su capacidad de decidir y el autocontrol de su propia conducta, o sea, su libertad. Por tanto, es una enfermedad que afecta al equilibrio personal de quién la padece y de los que le rodean, siendo necesario un tratamiento adecuado para recuperarse.

Sin embargo, no es una enfermedad corriente que pueda curarse tomando medicamentos, mediante una operación quirúrgica, o con los procedimientos médicos convencionales.

¿Tiene cura la dependencia del alcohol?

Afortunadamente, las personas con problemas de alcohol se pueden rehabilitar o recuperar y, asimismo, aprender a vivir sin el alcohol. Así que, la dependencia puede superarse y la persona recuperar su libertad y llevar una vida normal, feliz y saludable. Sin embargo, no ha podido conseguirse que la persona llegue a beber moderadamente. ¿Por qué?... porque una vez que se ha desarrollado la adicción, beber tendría como consecuencia caer de nuevo en el problema... Sin embargo, con una terapia adecuada, las personas aprenden a vivir sin alcohol de manera saludable y equilibrada. Por tanto, la dependencia puede superarse y la persona puede recuperar su libertad.

La persona debe generar cambios para desarrollar su capacidad de autocontrol ante las situaciones de presión social, alteración emocional... que le permitan huir y superar las situaciones difíciles.



Registro Municipal de Asociaciones N° 62
Registro Provincial de Asociaciones N° 7092.
Declarada Utilidad Pública. Orden INT/377/2018

A.P.L.A.A
C/ Polvoranca, N° 78
28923 Alcorcón (Madrid)

916 410 163

aplalcorcon@gmail.com
www.aplalcorcon.com

¿Es necesario beber todos los días para desarrollar dependencia al alcohol?

No. Hay personas que beben de forma moderada durante días o semanas, pero que ocasionalmente pierden el control del consumo de alcohol y con ello han desarrollado una dependencia alcohólica. Con diferentes modos de consumo, se pueden tener problemas con el alcohol. Finalmente, o tienes problemas con el alcohol o no lo tienes. Hay personas capaces de no beber durante días o semanas, o beber moderadamente y esto no evita que a veces beban de forma descontrolada y que eso les traiga consecuencias negativas.

¿Qué son las bebidas alcohólicas?

Las bebidas alcohólicas son aquellas bebidas que contienen etanol (alcohol etílico) en su composición. Atendiendo a la elaboración se pueden distinguir entre las bebidas producidas por fermentación alcohólica (vino, cerveza, sidra, hidromiel, sake) 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. Estas últimas se denominan licores, y entre ellas se encuentran bebidas de muy variadas características, que van desde los diferentes tipos de aguardientes, hasta bebidas como el brandy, whisky, anís, tequila, ron, vodka, vermú y ginebra entre otras.

¿Es el alcohol una droga? ¿Por qué?

El alcohol es una sustancia psicotrópica o psicoactiva, que es como se denomina a los agentes químicos, o a las sustancias que actúan sobre el sistema nervioso central y producen cambios temporales en la percepción, ánimo, estado de conciencia y comportamiento. Por tanto, claramente, puede considerarse una droga.

¿Es preventivo prohibir la venta de bebidas alcohólicas a menores?

La prohibición de la venta de alcohol es una medida de prevención, aunque el éxito preventivo no sólo depende del control sobre la oferta. Es sustancialmente más relevante la información adecuada y la formación para producir un cambio de actitudes frente al consumo.



Registro Municipal de Asociaciones N° 62
Registro Provincial de Asociaciones N° 7092.
Declarada Utilidad Pública. Orden INT/377/2018

A.P.L.A.A
C/ Polvoranca, N° 78
28923 Alcorcón (Madrid)

916 410 163

aplalcorcon@gmail.com
www.aplalcorcon.com

¿Qué influencia puede tener sobre sus hijos el que un padre sea alcohólico?

El desarrollo de los hijos de alcohólicos suele producirse en ansiedad y esto puede determinar anomalías en la evolución de la personalidad, como inseguridades, miedos, complejos, dificultades interpersonales... junto con estos aspectos hay que señalar igualmente los procesos de identificación que tienen lugar en los hijos con sus padres, por cuya vía es fácil que puedan generarse relaciones poco habituales de los hijos con el consumo de alcohol.

¿Se hereda la adicción al alcohol?

Hay datos para pensar que no todas las personas reaccionan ante el consumo de alcohol de la misma forma. Sin embargo, esto no quiere decir que la dependencia del alcohol está determinada por la genética. Igualmente, cuando las personas toman el sol, su piel reacciona de modo diferente, llevando a algunas a un agradable color dorado y a otras a quemarse en el mismo tiempo, existen diferencias individuales que hacen a algunas personas más sensibles al alcohol, y por tanto más fácil que desarrollen dependencia. Por tanto, aunque se admite la existencia de una predisposición genética, no es determinante para tener problemas con el alcohol. Se observa más relevancia en la denominada herencia social», o sea, la influencia interpersonal de la familia en relación con las costumbres, patrones de conducta y consumo.

De todas maneras, cualquier persona que beba en exceso puede convertirse en adicta al alcohol en mayor o menor tiempo.

¿Cómo puede saberse si alguien tiene problemas con el alcohol?

Poniendo a prueba su autocontrol. Por ejemplo, pedirle que deje de beber durante un mes. 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, equilibrio psicológico, trabajo, vida familiar o en su imagen social.

¿Por qué algunas personas se vuelven dependientes del alcohol y otras no?

Porque la dependencia no la determina un solo factor y también influye la vulnerabilidad de cada persona hacia el alcohol. El alcohol influye en cualquier persona que beba, pero las personas más vulnerables, corren más riesgo de que su consumo continuado provoque cambios en el cerebro y se vuelvan dependientes del alcohol.



Registro Municipal de Asociaciones Nº 62
Registro Provincial de Asociaciones Nº 7092.
Declarada Utilidad Pública. Orden INT/377/2018

A.P.L.A.A
C/ Polvoranca, Nº 78
28923 Alcorcón (Madrid)

916 410 163

aplalcorcon@gmail.com
www.aplalcorcon.com

¿Cuáles son los factores de riesgo que intervienen en la vulnerabilidad del alcoholismo?

Los numerosos y diversos factores que influyen en la vulnerabilidad del alcoholismo podrían agruparse en biológicos (genéticos, sexo, etnia...) y ambientales (usos familiares, hogar, educación, entorno laboral, compañeros, amigos...). Además, suelen interactuar entre ellos.

Es bueno observar si las condiciones que nos rodean influyen en la cantidad de alcohol que consumimos.

La bebida puede conducir a la dependencia del alcohol en cualquier edad, aunque cuanto antes se empieza a beber, es más probable que se aumente el consumo hasta cantidades peligrosas.

Entre invitaciones de unos y otros, todos los días bebo 1 litro de cerveza, desde hace años. ¿Puedo ser un alcohólico? ¿Puedo tener problemas físicos y no saberlo?

Así es, podrías tener problemas con el alcohol y problemas físicos sin haber caído en la cuenta, aunque habría que observarlo.

¿Sabes cuál es la Tasa de Alcohol en Sangre límite para poder conducir?

0,3 gramos de alcohol por litro en sangre y 0,15 miligramos por litro en aire expirado, para conductores especiales y noveles. Equivalente a 1 lata de cerveza (33 cl), 1,5 vasos de vino (45 cl) o 1 vaso de whisky (45 cl)

0,5 gramos de alcohol por litro de sangre y 0,25 miligramos por litro en aire expirado, para conductores normales y ciclistas. Equivalente a 2 latas de cerveza (33 cl), 2,5 vasos de vino (45 cl) o 2 vasos de whisky (45 cl)

¿El alcohol hace a las personas más sociables?

El alcohol sólo desinhibe. No genera gente nueva, ni produce habilidades que no existieran ya en las personas.

¿Qué es beber "moderadamente"?

Consideremos una "unidad" de consumo de alcohol a la cantidad contenida en un vaso de vino, en una cerveza, en una copa de cava, vino dulce o jerez... aproximadamente 12 gramos de alcohol puro. Las copas de licor: anís, whisky, coñac, ginebra... o los combinados de estas bebidas equivalen a 2 unidades.

Diversos estudios científicos establecen como límites máximos de consumo de alcohol los siguientes:

Sexo	Límite Diario	Límite Semanal
Hombre	4	20
Mujer	3	15

Estos datos se refieren a personas sanas que no hayan tenido problemas con el alcohol y no representan una seguridad absoluta de que no se vayan a tener problemas de salud o dependencia alcohólica. Cada vez que una persona supera estos límites altera el funcionamiento de su organismo y va generando su la dependencia del alcohol, o a otros problemas de salud derivados del efecto tóxico del alcohol.

¿Cómo afectan los problemas del alcohol al comportamiento de la persona y a quienes conviven con ella?

El alcohol altera la percepción del entorno, el razonamiento y la conducta de quien lo consume y las consecuencias siempre suelen ser desagradables. El efecto depresivo del alcohol puede alterar el comportamiento hacia conductas de insensibilidad, apatía, o por el contrario, a manifestaciones de agresividad o violencia.

Convivir con alguien inestable a causa del alcohol altera el ambiente y genera inseguridad en el hogar, miedo, despilfarro, cuenta vacía, vergüenza, culpa....

El consumo continuado del alcohol tiene un impacto directo en el trabajo... cansancio, ansiedad, bajo rendimiento, presión sobre los compañeros y, muchas veces, pérdida de empleo.

¿Qué debería hacer la familia, los padres, si observan que su hijo bebe alcohol?

Sería importante utilizar todos los recursos al alcance, para prevenir posibles problemas, informarle adecuadamente y generar reglas de juego firmes y consensuadas con su hijo frente al consumo de bebidas alcohólicas.

¿Debe pedir ayuda la familia de los que tienen problemas con el alcohol?

Sí, porque los familiares directos también suelen estar afectados de diversas maneras. A veces presentan fenómenos como la codependencia, culpa, baja autoestima... y aunque esto no ocurriera, la tensión continua durante mucho tiempo y las conductas imprevisibles de la persona enferma crean situaciones de ansiedad que acaban pasando factura. Además, los familiares deben recuperar su salud, si quieren cooperar en la recuperación de la persona enferma.

¿Por qué es importante reducir el uso de alcohol?

En todo el mundo, el consumo de alcohol es el tercer factor de riesgo de enfermedades y discapacidad y se sabe que el alcohol es un factor causal de 60 tipos de enfermedades y lesiones, y un factor que contribuye a otras 200 condiciones. De todas las muertes en el mundo, un 4% se atribuyen al alcohol. El consumo nocivo de alcohol subyace a la enfermedad, las lesiones y la violencia y tiene un impacto negativo en la salud y el bienestar de los individuos, las familias, las comunidades y la sociedad en su conjunto.

¿Por qué debería beber menos?

La calidad de vida depende en gran parte de la cantidad de alcohol que se bebe. Si bebes menos, mejorará tu salud. Entre otras cosas, disminuirá el colesterol, la presión arterial, controlarás mejor tu peso, dormirás mejor y mejorarán tus relaciones sexuales. Además, cuanto menos alcohol bebas, menos necesidad de alcohol siente tu cuerpo.



Registro Municipal de Asociaciones N° 62
Registro Provincial de Asociaciones N° 7092.
Declarada Utilidad Pública. Orden INT/377/2018

A.P.L.A.A
C/ Polvoranca, N° 78
28923 Alcorcón (Madrid)

916 410 163

aplalcorcon@gmail.com
www.aplalcorcon.com

¿Cómo puedo beber menos?

Participar en actividades que no involucren la bebida, tener hobbies o hacer cosas que no se relacionen con la bebida. Solicitar apoyo a asociaciones, amigos y familiares, para cambiar tu estilo de vida y detener o reducir el consumo de alcohol.

Conforme a las estadísticas, la mayoría de los bebedores de alcohol con problemas perderá su trabajo y a su familia mucho antes de que su hígado se afecte.

¿Qué es el “binge drinking”, el episodio de consumo intensivo de alcohol y los atracones de alcohol?

El binge drinking hace referencia a un patrón de consumo intensivo de alcohol en un corto período de tiempo, que interfiere de forma significativa en la vida de la persona.

El episodio intensivo de alcohol considera el nivel de concentración de alcohol en sangre en un tiempo determinado, e implica un patrón de consumo de alcohol que eleva el nivel en sangre al menos al 0,08 g/L. En adultos, esto equivale a 5 o más bebidas para hombres y 4 o más bebidas para mujeres, consumidas en aproximadamente dos horas.

Los atracones de alcohol se refieren al binge drinking añadiendo también la variable tiempo (2 horas) y con la finalidad de colocarse. Esta forma de beber es característica de los adolescentes en los botellones. Se trata, por tanto, del consumo excesivo de alcohol (por encima de 0,8 de alcoholemia), en unas horas y con la intención de colocarse. En el caso de los adolescentes es muy peligroso y produce serios daños neuropsicológicos.

El consumo de alcohol, ¿puede originar delincuencia?

Así es, el alcohol podría decirse que disuelve la conciencia porque inhibe la parte prefrontal del cerebro y con ello se pierde la inhibición de la conducta y el freno de la ética en las decisiones. Por tanto, las personas pueden manifestar de forma más frecuente pulsiones agresivas.