***ALCOHOLISMO: EFECTOS Y CONSECUENCIAS***

*Desde tiempos remotos el ser humano aprendió a fermentar granos y jugos para obtener bebidas alcohólicas que provocaban un estado alterado de su comportamiento. Existen reportes escritos del uso de cerveza, vinos y otras bebidas alcohólicas que datan de 3.000 años antes de Cristo. El alcoholismo es una enfermedad casi tan antigua como la civilización misma.*

Todas las bebidas alcohólicas contienen etanol, CH3CH2OH, que es un líquido transparente e incoloro, con un olor característico. El alcohol es una de las sustancias psicoactivas que por su fácil acceso y poderosa propaganda se ha convertido en un problema social para muchos países, donde su consumo se da en todas las edades.

El alcoholismo es considerado una enfermedad crónica, progresiva y a menudo mortal. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como la ingestión diaria de alcohol con niveles superiores a 50 g en la mujer y 70 g en el hombre. Una copa de licor tiene aproximadamente 40 g de alcohol, un cuarto de litro de vino, contiene 30 g, y un cuarto de litro de cerveza, 15 g. El alcohol genera una dependencia emocional y a veces orgánica que ocasiona un daño cerebral progresivo e, incluso, la muerte.

**Efectos del alcoholismo**

Existen dos tipos de intoxicación debida al consumo de alcohol: la intoxicación aguda y la intoxicación crónica. Sus características principales son:

**Intoxicación aguda**. Es la ocasionada por la ingestión masiva de alcohol. Una vez absorbido, el alcohol es metabolizado y produce en el consumidor diversos síntomas como alteraciones que afectan la percepción de los sentidos, disminución de los reflejos, pérdida del autocontrol con parálisis progresiva de los procesos mentales, falta de coordinación motriz y confusión mental. Si la cantidad de alcohol ingerido sobrepasa los 3 g por litro de sangre se produce un coma y, finalmente, la muerte.

**Intoxicación crónica**. Provocada por intoxicaciones agudas repetidas, o excesivo y continuado consumo de alcohol. La gravedad de la enfermedad depende del hábito de beber de cada individuo. El beber constantemente y en forma sostenida puede, con el transcurso del tiempo, causar síntomas como dependencia física al alcohol. Estudios en distintas personas alcohólicas han demostrado que factores como la genética, la cultura y la psicología juegan un papel importante en la aparición del alcoholismo crónico.

*“El alcohol es una sustancia depresiva que disminuye el funcionamiento del sistema nervioso y afecta al cuerpo rápidamente”.*

**Química cerebral y alcohol**

El alcohol actúa como un depresivo en el sistema nervioso central y causa en el consumidor relajación y euforia. Es una sustancia que disminuye el funcionamiento del sistema nervioso y afecta al cuerpo rápidamente. Su recorrido por el organismo se puede describir de la siguiente manera:

El alcohol ingerido pasa al estómago; allí es absorbida una pequeña cantidad directamente que pasa al torrente sanguíneo. Luego, el alcohol llega al intestino delgado donde es absorbido en su mayoría y entra directamente a la sangre y, a través de esta, a todos los órganos del cuerpo. En el hígado, se transforma en acetaldehído, agua y dióxido de carbono para ser transportado por la sangre y, finalmente, eliminado en la orina.

En el cerebro el proceso de razonamiento se disminuye, ya que el alcohol afecta directamente a las neuronas: entre más alta sea la concentración de alcohol ingerido, mayor será el número de neuronas afectadas. El alcohol se metaboliza más lentamente de lo que se absorbe y sus efectos en el organismo duran hasta que todo el alcohol se metaboliza. Por ejemplo, en una persona que pesa 75 kg y ha consumido aproximadamente 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino o un coctel, el metabolismo puede tardar una hora y media.

Químicamente el alcohol afecta a casi todo tipo de células en el cuerpo. En el cerebro, el alcohol interactúa con los centros responsables del placer y de otras sensaciones deseables; después de una exposición prolongada, el cerebro se adapta a los cambios que produce el alcohol y se vuelve dependiente de él. Por eso para las personas con problemas de alcoholismo, beber se convierte en una necesidad hasta el punto de dominar sus pensamientos, emociones y acciones.

El deseo de tomar alcohol durante la abstinencia también se debe a esa adaptación y dependencia del cerebro frente a los cambios en su química causados por el consumo continuo del alcohol a largo plazo.

Reflexiono sobre lo leído…

1. ¿Cuáles son las consecuencias de la ingesta progresiva y descontrolada de alcohol?
2. ¿Cuándo se puede considerar a una persona alcohólica?
3. ¿Qué es necesario para que una persona muera por ingerir alcohol? Mencione dos situaciones
4. A que se refiere la frase: “El alcohol es un depresor del sistema nervioso?
5. Mencione 2 aspectos relacionados con la química cerebral de un consumidor de alcohol
6. ¿Por qué no se debe consumir alcohol si se va a conducir un vehículo?