

## *Bebidas Alcohólicas*

JOSEP ESTEBAN | PRESIDENTE DE FCAR

**El alcoholismo es el primer problema de drogas de nuestro país, con graves consecuencias sobre la salud de las personas implicadas, con unos claros efectos perjudiciales de carácter familiar, laboral y social.**

**La Generalidad de Cataluña, fue la primera autonomía del estado español a reconocer el alcoholismo como enfermedad común.**

**Ante esto, las administraciones y la sociedad en general, tienen una visión distorsionada del alcoholismo. Los enfermos alcohólicos son diagnosticados de enfermedades orgánicas en las que el alcohol es considerado un factor etiológico. Las camas de los hospitales destinadas para los enfermos alcohólicos no cumplen su función.**

**La poca sensibilidad de los sanitarios, puede ser consecuencia de que hay poca atención y dedicación al alcoholismo en la carrera de medicina, ayudada por la mentalidad del usuario de todos.**

**Por lo que respecta a la problemática de los accidentes laborales, al menos un 15% de las defunciones son atribuidas al alcohol, pero nuestros EMPRESARIOS Y SINDICATOS, no se enteran.**

**Existen estudios que indican que más de un 25% de los suicidios tienen relación con el alcoholismo pero ESTO NO ES NOTICIA.**

**La mortalidad global en España que es atribuible a la ingesta de bebidas alcohólicas, debemos situarla entre 20 y 25 mil casos / año. Esto no tiene resonancia ni entre los ciudadanos ni entre los medios de comunicación (radio, televisión, prensa).**

**El incremento de la mortalidad por accidentes de tráfico en menores de 14 a 17 años como consecuencia del consumo de bebidas alcohólicas, indican claramente que no es necesario adquirir la condición de "ALCOHOLICO CLÍNICO", para sufrir las consecuencias del uso de las bebidas alcohólicas (Freixa F).**

**La información que se da por las tv, tanto estatales como autonómicas, sobre los accidentes de tráfico sólo enfocaban la globalidad de las causas, ahora parece que no interesa que se hable de la presencia del alcohol u otras drogas. En mi opinión se debería eliminar toda publicidad de las bebidas alcohólicas y por el contrario emitir informativos de carácter preventivo.**

Está comprobado que los llamados "DÍAS CRIMINALES" es decir en que estadísticamente es más elevado el número de delitos, corresponden precisamente a los días en los que el consumo de alcohol y otras drogas es mayor.

Yo exigiría a las autoridades competentes que, todas las promociones de bebidas alcohólicas que se llevan a cabo en nuestro país como "LA FIESTA DE LA CERVEZA", "LA FIESTA DEL CAVA", donde hay un consumo sin ningún control sobre las bebidas alcohólicas entre los menores y un largo etc. existe un control muy riguroso sobre este aspecto.

### *Contenido Temático*

#### *1.- Definición (Pág.3)*

#### *2.- Graduación de una Bebida Alcohólica (Pág.10)*

#### *3.- Clasificación de las Bebidas Alcohólicas (Pág.13)*

##### *3.1.- Las bebidas Fermentadas (Pág.14)*

##### *3.2.- Las Bebidas Alcohólicas por Destilación (Pág. 15)*

#### *4.- Uso del Alcohol ( Pág.18)*

##### *4.1.- ¿Por qué Consumen Alcohol los Adultos? (Pág.19)*

##### *4.2.- El Alcohol en la Adolescencia y Juventud (Pág. 22)*

##### *4.3.- La Familia y el Alcohol (Pág. 23)*

##### *4.4.- Legalidad en la Compra y Consumo del Alcohol (23)*

##### *4.5.- Las Amistades y el Alcohol (Pág.25)*

##### *4.6.- La Salud en Nuestros Jóvenes (Pág.25)*

##### *4.7.- ¿Qué podemos Hacer los Padres? (Pág.27)*

#### *5.- El Fenómeno del Botellón (Pág.27)*

##### *5.1.- Definición (Pág.27)*

##### *5.2.- Origen (Pág.28)*

##### *5.3.¿Por qué la Juventud Española práctica el Botellón?(31)*

*5.4.- Soluciones Alternativas para el Botellón (Pág.33)*

*6.- Mecanismo de Actuación del Alcohol sobre Nuestra Salud (Pág.36)*

*7.- La Niñez y el Alcoholismo (Pág.41)*

*8.- La Adicción al Alcohol (Pág.42)*

*9.- Enfermedades producidas por el Consumo de Alcohol (Pág.45)*

*10.- ¿Qué hacen los Países para Combatir el Consumo de Alcohol? (Pág.56)*

*1.- Definición*

*Un poco de Historia*

Según estudios realizados por científicos del Santa Fe College, el *alcohol ya era consumido hace la friolera de 10 millones de años*. Como se dice vulgarmente *"lo llevamos en la sangre"*. Cuando nuestros ancestros bajaron de los árboles, andaban arrastrando las manos por el suelo. En sus paseos en busca de alimento *chocaban sus manos*, en el suelo, con *frutas de características* y diferentes a las existentes en los arboles. El fruto del suelo estaba más *azucarado* y tenía un *atracción agradable*. En la fruta del suelo se había producido el fenómeno de la *fermentación*.

El sabor *dulzón* y la *bebida estimulante* propicio el *asentamiento* de nuestros ancestros, dedicarse a la *agricultura* y entre otros productos, *cultivar la vid* y *transformarla* en *vino* (hace unos 9000 años).

Nacen las *bebidas alcohólicas* y montamos un cirio de mucho cuidado.

## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

La Iglesia se encuentra de lleno en el uso del alcohol enfrentándose con la *sociedad* y se crean las *primeras controversias, mitos, malentendidos, incomprensiones y prejuicios*.

Las *bebidas con alcohol*, por su naturaleza y sus efectos, se vincularon pronto con lo *divino* y se asociaron a los *rituales religiosos*.

Los *egipcios* aceptaron al dios *Osiris* por haberles permitido conocer el *vino* y la adopción de normas de convivencia benévola y tolerante.

*Noé*, según la Biblia, bebió vino para celebrar el final del *diluvio universal*, cogiendo una *cogorza impresionante*.

Los *griegos* veneraban a *Dionisio* y lo consideraban como el dios *liberador*, del *frensí*, de la *danza* y de las *bacanales*.

Para los *cristianos*, el *vino* es una de las *materias* de la *eucaristía*, que simboliza la *sangre de Cristo*, el hijo de Dios.

*Veamos el tema:*

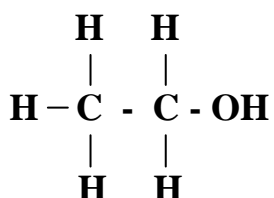
Si queremos establecer una definición de las "*Bebidas alcohólicas*", nos encontramos con varias, todas ellas válidas y, que por el grado de complejidad quedarían de la forma:

- 1.- Las "*bebidas alcohólicas*" son aquellas que contienen *etanol* (alcohol etílico) en su composición.
- 2.- Las "*bebidas con alcohol*" son sustancias que contienen, en mayor o menor medida, un compuesto llamado *etanol* (alcohol etílico).
- 3.- Se entiende por "*bebida alcohólica*" aquella bebida en cuya composición está presente el *etanol* en forma natural o adquirida, y cuya concentración sea *igual* o *superior* al 1% de su volumen.
- 4.- Cualquier líquido que contenga *alcohol etílico* ( $\text{CH}_3 - \text{CH}_2\text{OH}$ ), bien sea por *fermentación* o bien por *destilación* se debe considerar "*bebida alcohólica*".

## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Las cuatro definiciones implican algo en común, las bebidas alcohólicas, contienen ***alcohol etílico o etanol***.

Fórmula Desarrollada:



Fórmula Semidesarrollada:



Fórmula Empírica : ***C<sub>2</sub>H<sub>6</sub>O***

***Propiedades del alcohol etílico:***

- Químicamente es un compuesto Orgánico constituido por un grupo ***Hidroxilo*** (- OH) unido a un ***radical alquilo, metilo*** (-CH<sub>3</sub>).
- Se trata de un líquido ***incoloro*** e ***inflamable***, cuyo ***punto de ebullición es 78°C***.

***Funciones del alcohol etílico:***

- La función del ***alcohol etílico*** consiste en la fabricación de ***"bebidas alcohólicas"***. Cuando hablamos de ***alcohol*** en términos coloquiales nos referimos al ***alcohol etílico o Etanol***.
- Desde el punto de vista médico, tiene aplicación con ***"desinfectante"*** y ***"antiséptico"***.

***Obtención del alcohol etílico:***

- La ***fermentación alcohólica***

El alcohol se obtiene por medio de la ***fermentación*** de ***cereales***, ***frutas*** o ***vegetales***. En general de ***productos alimenticios***.

## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Se trata de una **fermentación anaerobia**, es decir, en ausencia de aire lo que hace posible que la fermentación se produzca en ausencia de gas Oxígeno (O<sub>2</sub>). La reacción química que tiene lugar:



Esta reacción de **fermentación** se produce por la acción de **microorganismos**, como las **levaduras**. Podemos observar que el proceso químico consiste en transformar los **azúcares**, como glucosa, fructosa y otros en **alcohol etílico**. También se liberan dos moléculas de **Adenosín trifosfato** (ATP) que tiene una función energética que utilizan los microorganismos para poder producir la fermentación.

El Etanol resultante puede quedar en el recipiente donde tuvo lugar la fermentación y la bebida que inicialmente **no tenía alcohol** se ha convertido en una **bebida alcohólica** que tras varios procesos la bebida estará lista para el consumidor. Entre las **bebidas alcohólicas** elaboradas por fermentación podemos mencionar:

- a) **Vino**
- b) **Cerveza**
- c) **Sidra**
- d) **Cava**

El alcohol obtenido se puede añadir a otras **bebidas alcohólicas** y aumentar su contenido alcohólico.

En la actualidad se ha empezado a sintetizarse **etanol** mediante la **fermentación a nivel industrial** a gran escala para ser empleado como **biocombustible**.

Hemos podido ver que el **alcohol etílico** tiene un origen natural. El concepto de **natural** nos puede llevar a situaciones comprometidas. No todo lo **natural es positivo** o **bueno** también puede ser todo lo

contrario. La juventud asocia lo *natural* con lo *positivo* y por ello consumen la *bebidas alcohólicas*. Cuando las personas consumen alcohol, éste ingresa en el *torrente sanguíneo*. Desde allí, afecta al *Sistema Nervioso Central* (el cerebro y la columna vertebral), que controla prácticamente todas las funciones del cuerpo.

b) La *destilación* es el proceso que nos permite separar los componentes de una *mezcla* o de una disolución *líquido - líquido*. Estamos hablando de líquidos totalmente *miscibles* (solubles todos los líquidos existentes en la mezcla), el uno con el otro o con otros.

Para poder realizar una destilación se debe cumplir que los componentes de la mezcla tengan unos *puntos de ebullición* con unos *20° C* de diferencia.

Existe una práctica de laboratorio muy utilizada por los profesores por lo aparatoso del montaje y lo ingenioso del procedimiento. Hablamos de la *destilación del vino*. En esta destilación podemos:

- a) Separar el *alcohol del agua*
- b) Podemos *eliminar el agua* y nos quedaremos únicamente con los *carotenos* que dan el color al vino.

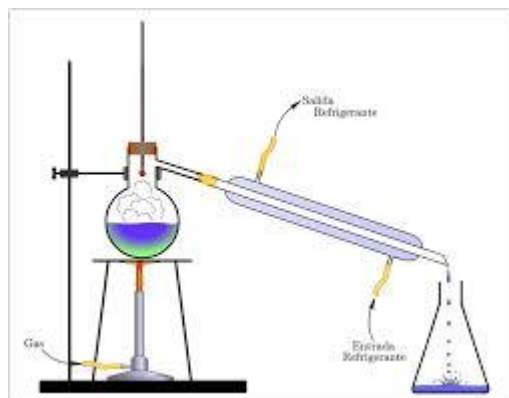
Trataremos únicamente la separación del *alcohol etílico del agua*. El agua tiene una temperatura de ebullición de *100° C* (algo más por los componentes que lleva el vino). El *alcohol etílico* presenta una temperatura de ebullición de *78,3° C*. Estamos en los 20° C indispensables para realizar la destilación.

Material necesario:

- .- Matraz
- .- Termómetro
- .- Soporte para matraz
- .- Mechero de alcohol
- .- Gomas para asegurar las uniones
- .- Tubo de entrada y salida de agua (refrigerante)
- .- Vaso de precipitados

## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Todo este material nos llevará al montaje de la práctica:



Empezamos a calentar lentamente y al llegar a  $78,3^{\circ}\text{C}$  aparecerá en el matraz un gas que ascenderá hacia arriba. Tenemos el alcohol etílico en forma de **gas**, pero lo queremos en forma **líquida**. Para ello el gas pasará por el **refrigerante** que tiene una entrada y salida de agua. Este agua se encuentra a **temperatura ambiente**, lo suficiente para que el **gas se condense** y pase a **estado líquido** que irá gota a gota depositándose en el vaso de precipitados.

**¿Cuándo sabemos que hemos separado toda la cantidad de alcohol?**

En el tema de Cambios de Estado se nos decía que mientras se produzca un **cambio de estado** (gas - líquido), la **temperatura permanece constante**. Observando muy de cerca el termómetro, cuando veamos que empieza a subir por encima  $78,3^{\circ}\text{C}$  podemos retirar el vaso de precipitados con un **líquido transparente**, el **alcohol etílico**.

Como ejemplo de bebidas obtenidas por destilación tenemos: Ginebra, Ron, Tequila, Whisky, Coñac y algunas más.

La **destilación** también puede ser utilizada para la **purificación** de líquidos. **Evaporamos el líquido problema** y luego los **condensamos en el refrigerante**.



## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Enlazar, **vía online**, para visualizar los videos

**Video: Fermentación alcohólica**

<https://www.youtube.com/watch?v=zfgfmRqXCDw>

**Video: Fermentación alcohólica**

[https://www.youtube.com/watch?v=zoyLnzF06\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=zoyLnzF06_Q)

**Video: Fermentación alcohólica**

<https://www.youtube.com/watch?v=i3uQSGzKY0E>

**Video: Fermentación alcohólica**

<https://www.youtube.com/watch?v=Cs2ZIV904cs>

<https://www.youtube.com/watch?v=3XyqwMfCKXM>

**Video: Destilación alcohólica**

<https://www.youtube.com/watch?v=7ULW0l-zNNM>

**Video: Destilación alcohólica**

<https://www.youtube.com/watch?v=iqX7fiJdUc>

**Video. Destilación alcohólica**

<https://www.youtube.com/watch?v=wKj95MO15oA>

**Video: Destilación alcohólica**

<https://www.youtube.com/watch?v=0YIJ7VUOtDc>

**Animación de una destilación**

<https://www.edumedia-sciences.com/es/media/487-destilacionn>

*Un científico debe tomarse la libertad de plantear cualquier cuestión, de dudar de cualquier afirmación, de corregir errores.*

*Robert Oppenheimer (1904-1967)*

## 2.- Graduación de una Bebida Alcohólica

### Concepto de grado alcohólico

La *graduación alcohólica* se expresa en *grados* y mide el *contenido de alcohol absoluto en 100 cm<sup>3</sup>* de la bebida alcohólica, o sea el *porcentaje de alcohol que contiene una bebida*. Ejemplo: un vino que tenga *13°*, significa que por cada *100 cm<sup>3</sup> de bebida alcohólica*, *13 cm<sup>3</sup>* son de *alcohol etílico*, es decir el *13%*. El *grado alcohólico* viene expresado en los envases como (*°*) o bien como *vol%*.

Desde la *perspectiva sanitaria* tiene mayor relevancia determinar los *gramos de etanol absoluto ingerido*, que *no el volumen* de bebida alcohólica. Para calcular el contenido en gramos de una bebida alcohólica basta con multiplicar los *grados de la misma* por la *densidad del alcohol* (0,789 g/cm<sup>3</sup>).

El *alcoholímetro* o *alcohómetro* es un instrumento usado para determinar el *nivel de alcohol* que se halla presente en un líquido o gas. Puede usarse, por tanto, para medir el *porcentaje de alcohol en una bebida alcohólica* o para determinar la *presencia de alcohol en la sangre o en un gas*.

Ejemplo de *alcoholímetros* por *densitometría*.

## BEBIDAS ALCOHÓLICAS



La ***profundidad del alcoholímetro*** alcanzada, en el seno del líquido, nos determina el grado de alcohol de la bebida.

***Alcoholímetros digitales:***

## BEBIDAS ALCOHÓLICAS



Los conductores tienden a llevar alcoholímetros para determinarse la cantidad de alcohol que llevan en su organismo y, pensando bien, si la medida es *superior a la establecida* **NO CONDUCIRÁN**.

Los alcoholímetros especializados utilizados por la policía tienen *muy poco margen de error*, pero los alcoholímetros comunes no son del todo fiables, ya que pueden confundir altos niveles de alcohol con distintos tipos de sustancias como THC (producido por cannabis) o el tabaco.

### *Tasa de Alcoholemia*

La *alcoholemia* representa el volumen de alcohol que hay en la sangre y se mide *en gramos de alcohol por cada litro de sangre (g/l) o su equivalente en aire espirado*.

Grados permitidos de alcoholemia:

### CONDUCTORES    LÍMITE EN SANGRE    LIM. AIRE ESPIRADO

(1) GENERAL	0,5 gr/l	0,25 mg/l
(2) PROFESIONALES	0,3 gr/l	0,15 mg/l
(3) NOVELES	0,3 gr/l	0,15 mg/l

## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

- (1) Tasas máximas permitidas a la población *general de conductores*.
- (2) Tasas máximas permitidas a conductores de vehículos destinados a *transporte de mercancías* con una masa máxima autorizada *superior a 3.500 kilogramos*, al transporte de viajeros de *más de 9 plazas*, o *de servicio público*, al *escolar* o de *menores*, al de *mercancías peligrosas*, *servicios de urgencia* y *transportes especiales*.
- (3) Tasas máximas aplicables a cualquier conductor durante los *2 años siguientes a la obtención del permiso* o licencia que habilita para conducir.

Otras unidades de medida de alcohol configuran el sistema Métrico Inglés que implica tres unidades: *onzas*, *pintas* y *galones*.

*Relación entre onzas y mililitros:*

<u>Onzas</u>	<u>Mililitros</u>
1/4 oz	7,5 ml
1/2 oz	15 ml
1 oz	30 ml
5/4 oz	37 ml
3/2 oz	45 ml
7/4 oz	50 ml
2 oz	60 ml
1 oz	29,57 ml

*El experimentador que no sabe lo que está buscando no comprenderá lo que encuentra.*

*Claude Bernard*

***Unidad de medida, la cucharada sopera:***

3 cucharadas de café		1 cucharada sopera
1 cucharada	0,5 oz	14,79 ml
4 cucharadas		1/4 de taza
16 cucharadas		1 taza

Enlazar, **vía online**, para visualizar los videos

Video: Alcoholímetro clásico (densitometría)

<https://www.youtube.com/watch?v=gXR9FUCRrOw>

Video: Alcoholímetro digital

<https://www.youtube.com/watch?v=Ox7w8gwN18g>

Video: Control de Alcoholemia por la policía

<https://www.youtube.com/watch?v=uZfm7cGOaOc>

### ***3.- Clasificación de Bebidas Alcohólicas***

Al estudiar los métodos de obtención de alcohol étílico establecimos, sin saberlo, una ***primera clasificación*** de las ***bebidas alcohólicas***:

#### ***3.1.- Las Bebidas Fermentadas***

Son las procedentes de frutas o de cereales que, por acción de ciertos microorganismos, entre ellos las levaduras, el ***azúcar que contienen se convierte en alcohol***. Las bebidas fermentadas más comunes son el ***vino***, la ***cerveza*** y la ***sidra***.

### VINO

Bebida alcohólica natural obtenida por *fermentación alcohólica* de la *uva fresca* o del *mosto de uva*. Estableceremos tres tipos de vino:

#### a) *Vinos tintos*

Después del prensado de uvas nos queda un residuo sólido que se conoce como "*hollejo*". La fermentación se debe realizar con el *mosto y el hollejo*, y sólo una vez terminada la *fermentación* se procede al descube o sangrado. Alcanzan los *12 - 13°* de alcohol.

#### b) *Vinos blancos*

Se pueden elaborar con *uvas blancas*. En general la fermentación se realiza con *mosto*, separado de *hollejos* y *pepitas*. Alcanzan los *10 - 12°* de alcohol.

#### c) *Vinos rosados*

Son vinos elaborados con *uvas tintas* con *maceración* de la uva antes del prensado del mosto. De esta forma el *mosto toma algo de color*. Luego se fermenta el mosto filtrado. De *10 - 12°* de alcohol.

### CERVEZA

Bebida resultante de *fermentar*, mediante *levaduras*, el *mosto* procedente de la *malta de cebada*, sólo o mezclado con otros productos del almidón, transformables en *azúcares por digestión enzimática*, sometido previamente a unos procesos:

- a) De cocción
- b) Aromatización con flores de lúpulo

El contenido de alcohol de la cerveza varía entre *3 - 12 %*.

### **SIDRA**

Es un *jugo fermentado de manzana*. Se consume como *bebida* y se emplea para la *elaboración de vinagre*. La mayoría de las sidras contienen entre un **5 - 7 %** de alcohol. Se puede no realizar la fermentación con lo que obtenemos un zumo de manzana sin contenido alcohólico. La sidra con alcohol puede ser dulce o seca.

### **3.2.- Las Bebidas Alcohólicas por Destilación**

#### **(licores y aguardientes)**

Las bebidas *destiladas* son el resultado del proceso de separación de *agua* y *alcohol* de un líquido *previamente fermentado* cuya materia prima puede ser un *cereal*, un *tubérculo* (la patata) o *desechos de frutas*.

#### **En las Bebidas Alcohólicas por destilación denominadas Blancas**

Con la denominación de "*bebidas blancas*" se hace referencia a las *bebidas alcohólicas* obtenidas a partir de *otras procedentes de una fermentación*. El nombre de la bebida no hace honor a su aspecto, es decir, **NO** son blancas *son transparentes* (Tekila, Ron, Vocka).

En el proceso de *destilación* podemos dejar los componentes de la bebida alcohólica fermentada, *hierbas* y *frutas* con lo que el alcohol obtenido mantendrá los *sabores* y *aromas* de los productos iniciales.

#### **Tipos de Bebidas Alcohólicas por Destilación**

Al *alcohol de la destilación* le podemos añadir: *azúcar* que junto a los *aromas* y *sabores* de las frutas iniciales obtenemos los *Licores y Aguardientes*.

Los *licores*. Son las *bebidas hidroalcohólicas aromatizadas*, obtenidas por *destilación* de diversas *sustancias vegetales naturales*, con *alcoholes destilados aromatizados* (procedentes de



## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

una fermentación) y con una *contenido elevado de azúcar*. Su *contenido en alcohol* oscila entre los  $15^\circ$  y  $\geq 50^\circ$ . Se diferencian de los aguardientes por su *contenido en azúcar*. Los *licores* son conocidos por sus *nombres genéricos*, su *sabor*, *color* y *graduación alcohólica*. La siguiente es una tabla que muestra esas características:

Los *aguardientes* son todas las *bebidas alcohólicas* de *alta graduación alcohólica*, *secas* o *aromáticas* obtenidas por *destilación de mostos*.

Según la combinación *alcohol/azúcar*, de las *bebidas alcohólicas* procedentes de la *Destilación*, las podemos *clasificar* en:

<u>LICO. Y AGUARDIENTES</u>	<u>% EN ALCOHOL</u>	<u>% EN AZUCAR</u>
Extra seco		12 %
Seco	20 - 25 %	12 - 20 %
Dulce	25 - 30%	22 - 30 %
Fino	30 - 35 %	40 - 60 %
Crema	35 - 40 %	40 - 60 %

Entre los licores nos encontramos con:

Deben estar edulcorados con *azúcar*, *glucosa*, *miel* o *uva* (más de 100gr/l) y tener un *contenido alcohólico de al menos 30°*. Las cremas son licores con más de *250gr/l de azúcar*.

Licores de bayas  
Licores de chocolate  
Licores de café  
Licores de crema  
Crème  
Licores de flores  
Licores de frutas  
Licores de hierbas

## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Licores de miel  
Licores de nuez o frutos secos  
Licores de whisky

Entre las los *aguardientes* nos encontramos con:

<u>AGUARDIENTE</u>	<u>(°) EN ALCOHOL</u>
Tequila	60°
Pisco	44°
Whisky	40°
Coñac	40°
Vodka	40°
Singani	40°
Ron	40°
Ginebra	40°
Anisado	36°

El *coñac* o *brandy* deriva de *destilados del vino*, criados en vasijas de roble. 40°

La *ginebra* que resulta de la *destilación de macerados de bayas de enebro* y *otros cereales*. 40°

El *whisky* que se origina de *mezcla de cereales* (cebada, maíz, centeno). 40°

El *ron* que se obtiene de la *destilación de la melaza fermentada de la caña de azúcar* o de *remolacha*. 40°

## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

El *vodka* que se obtiene de varios cereales, *generalmente centeno* y también de la *patata*. 40°

El *tequila* del *agave azul*.60°

El *pisco* de *uvas*.44°

El *singani* de *uvas*.40°

El *anisado* de *Pimpinella anisum*, conocida en castellano como "*anís*".36°

Existen algunos aguardientes que no tienen nombre propio.

Existe un aguardientes que se conoce como "*orujo*". Se obtiene de la pisada de frutas como las uvas, las manzanas o las peras. Se obtiene el mosto se fermenta para obtener el vino o la sidra. Los residuos de esta primera fermentación se destilan obteniéndose el "*orujo*". El aguardiente obtenido tiene un contenido alcohólico entre *40* y *60°*, según el tipo de orujo.

### *4.- Uso del Alcohol*

La persona adulta puede cometer errores al igual que los jóvenes. Se diferencia de estos, posiblemente, porque las razones sean diferentes. El adulto se encuentra en su vida con situaciones que a veces no puede resolver porque no posee la ayuda adecuada. Por ayuda no me refiero únicamente a la medicina, una conversación con un amigo que sea capaz de escucharte, de aconsejarte es *SUFICIENTE*. La Psicología tal y como se aplica no es un arma eficaz:

*Los psicólogos me protegían pero no me enseñaron a resolver mis sentimiento de culpabilidad*

La Psiquiatría te resuelve todos los problemas que te atormentan. Empiezas a tomar antidrepesivos y ansiolíticos y al cabo de un tiempo te encuentras enganchado a esta medicación. Creas tolerancia y la

medicación tiene que aumentar. A pesar de ello te ayudan a sobrevivir con tus mismos problemas iniciales pero con mucha mayor dosis de medicación. Ante esta situación el horizonte no se ve muy claro y terminamos haciendo, lo que hacen los jóvenes:

- a) Consumir drogas ilegales
- b) Usar medicamentos de venta bajo receta sin receta
- c) Beber demasiado alcohol
- d) Mezclar alcohol y medicamentos

No *todos los adultos necesitan tener un problema* para recurrir a estos actos. Buscan una situación *placentera* pero que a la larga crearán problemas de salud, económicos y familiares.

### *4.1.- ¿Por qué consumen alcohol los adultos?*

Es posible que se me haya pasado algún o algunos motivos que provocan el consumo de alcohol en los adultos. Son *muchos los factores por las que el adulto se inicia en un consumo en abuso de alcohol*. Entre ellas nos encontramos:

- a) Factores genéticos
- b) Fisiológicos
- c) Psicológicos
- d) Sociales

Estos *factores se traducen* en:

- a) Su impulsividad
- b) Baja autoestima
- c) Una necesidad de aprobación
- d) Para sobrellevar o "curar" problemas emocionales
- e) Los factores sociales y del entorno
- f) La presión en el trabajo
- g) La pobreza
- h) El abuso físico o sexual

La **genética** de la persona provoca **auténticas putadas** en el abuso del alcohol. Existen algunas personas especialmente vulnerables a la dependencia del alcohol. La persona se ve precipitada al consumo por qué no se puede escapar del **estigma de los genes**. Los descendientes de estas personas no tienen por qué sufrir el deseo extremo por el alcohol o ¿sí?.

Una vez que se empieza con el **consumo continuado** puede producir **cambios fisiológicos**, que no pueden anular, y que les provoca un **mayor consumo**. El **consumo en abuso** es la respuesta de la persona a una realidad que **no puede evitar**. El propio **alcoholismo** puede ser una de estas causas. Las personas con **dependencia del alcohol** pueden beber en parte para reducir o evitar el **síndrome de abstinencia**.

Una vez que las personas comienzan a tomar en exceso, el problema puede perpetuarse. Consumir **bebidas alcohólicas en exceso** cambia el carácter de la persona y la **hacen inútiles** para solventar el **problema que les corroe** y vuelta a empezar, **consumimos más alcohol**. Sus cambios son tales que sus **obligaciones** en cuanto al **trabajo** y a la **familia** quedan muy lejos en la lista del quehacer diario. Esa **lista es muy corta**, solo tiene un punto a cumplir, **CONSUMIR MÁS ALCOHOL**.

Las personas con **dependencia del alcohol** no dejan de beber porque de esta forma pueden luchar contra el **Síndrome de Abstinencia**. La liberación del problema se soluciona, momentáneamente, **durmiendo la mona**. ¡Bendito sueño!

La **ansiedad anticipatoria**, la que aparece antes de realizar un acto importante: **hablar en público**, **situaciones estresantes**, puede ser la causa el **consumo de alcohol**. Sienten un **hormigueo en el estómago**, **aumento del ritmo cardiaco** y **respiratorio** o **transpiración excesiva** son síntomas bien conocidos. Bebiendo

alcohol eliminan todos estos síntomas, aumenta la autoestima y pueden enfrentarse a cualquier situación.

Según informa el doctor Alan B. MacDonald, psicólogo de la Universidad de Dalhousie, en Estados Unidos, *“las personas con problemas de alcoholismo muestran niveles más altos de ansiedad anticipatoria que el resto de la población”*. Nuestra investigación sostiene la idea de que las personas con una *alta ansiedad anticipatoria*, **BEBEN** para poder evitar las sensaciones desagradables que pueden sufrir en un momento de estrés, indica el doctor MacDonald.

Los hombres *somos auténticas máquinas para hacernos alcohólicos*. Nuestra propia vida diaria nos lleva a consumir alcohol en exceso. Veamos, por la mañana vamos al bar a desayunar, no, a tomar un café con los amigos o compañeros de trabajo. Ese café lo acompañamos de una *copita de coñac*. Cuando salimos del trabajo por la mañana, las *dos cañitas* no hay quien nos las quite. Llegamos a casa y comiendo nos tomamos los *vasos de vino que nos hagan falta*. Tras descansar un rato, vuelta al trabajo pasando por la cafetería para tomar el *cafelito* y la *copa de coñac*. Terminamos la jornada del trabajo y antes de irnos a casa los amigos se *toman sus dos cañitas*. En la cena volvemos de nuevo al vino. Si este diario lo hacemos durante algunos años es muy lógico que nos hagamos **ALCOHÓLICOS** y no precisamente anónimos.

Estos alcohólicos no son los mismos que mencione anteriormente, aquellos tenían un problema y para resolverlo viendo las puertas cerradas se iban al alcohol. Estos *son alcohólicos porque lo han querido ser*.

*En el fondo, los científicos somos gente con suerte: podemos jugar a lo que queramos durante toda la vida.*

*Lee Smolin*

## ***4.2.- El Alcohol en la Adolescencia y la Juventud***

El alcohol es una ***verdadera lacra para la sociedad*** a pesar de existir la legislación para que esto no suceda. Tenemos que ***proteger a nuestros jóvenes***. A veces también a nuestros niños.

La ley ***establece una edad específica*** para poder ***comprar y/o consumir*** bebidas alcohólicas en casi todos los países en donde el consumo de ***alcohol ha sido legalizado***. Esto se debe a que el consumo de ***bebidas alcohólicas en menores de edad*** tiene repercusiones en la ***salud y desarrollo de la persona***.

Los estudios revelan que el ***consumo de bebidas alcohólicas en menores de edad***, los episodios ***recurrentes de consumo*** en la ***adolescencia*** y beber hasta ***embriagarse*** pueden afectar negativamente en:

- a) El desarrollo mental
- b) Los hábitos de estudio
- c) El desarrollo de las habilidades necesarias para una correcta transición a la edad adulta

### ***Factores desencadenantes que provocan consumo de alcohol en menores de edad***

Son varios los factores:

- a) La familia
- b) Los amigos
- c) Los medios de comunicación
- d) Las normas culturales y la religión
- e) Las políticas gubernamentales

Existe la evidencia que demuestra que la ***publicidad aumenta*** las probabilidades de que los ***adolescentes y jóvenes comiencen a beber***, o ***aumenten su consumo de alcohol***.

Las *políticas gubernamentales* pueden actuar en estos factores a través de diversas formas:

- a) Fijación de precios
- b) Restricción en el abastecimiento de bebidas alcohólicas
- d) Regulando de forma rigurosa la comercialización de bebidas alcohólicas

### *4.3.- La Familia y el Alcohol*

Somos el resultado de una *noche de pasión* y nadie nos ha preguntado a *qué tipo de familia queremos pertenecer*. La composición familiar es sumamente importante en el futuro del niño en cuando a la *ingesta de alcohol* y en *su comportamiento*. Los niños y jóvenes son *auténticas esponjas*, lo asimilan todo, y son capaces de absorber todo lo que sus ojitos ven y sus oídos oyen *su comportamiento posterior va a depender de estas situaciones*. Si los *progenitores son normales en todos los aspectos* el chaval tiene un *80% del camino de su vida ya recorrido* y hará un uso del alcohol de una forma más o menos aceptable pero siempre en los niveles aptos para no crear dependencia. Si por el contrario nos encontramos con una familia con *problemas entre sus progenitores*, la drogadicción de sus miembros, el alcoholismo, violencia de género, el niño *unas veces por los ejemplos vistos* y otras veces *apara huir de la situación existente en su familia* es posible que utilice el alcohol como medio de *evasión de los problemas*.

### *4.4.- Legalidad en la Compra y Consumo de Alcohol*

El Ministerio de Sanidad está elaborando una nueva ley para unificar las normas de todas las Comunidades Autónomas en cuanto al consumo de alcohol. Pese a la *prohibición de comprar y consumir bebidas alcohólicas a menores de 18 años*, en España la edad de inicio en el consumo es de *13 años* y no deja de aumentar el porcentaje de menores que *reconocen beber todos los fines de semana*. Existen peticiones de partidos políticos que sugieren el aumento de la prohibición hasta los 21 años de edad. Sociedades de



científicos y médicos están pidiendo el aumento de la edad. De momento el gobierno no tiene muy claras sus decisiones.

La nueva ley, según ha dicho en varias ocasiones el delegado del Gobierno para el Plan Nacional Sobre Drogas, debe ser *"una normativa garantista que limite el acceso al alcohol por parte de los adolescentes, tras el éxito cosechado con la Ley Antitabaco"*. No se ha especificado ninguna de las medidas que va a incluir la nueva normativa, pero el portavoz del Grupo Popular en la Comisión Mixta Congreso-Senado para el Estudio del Problema de las Drogas, ha dicho que aumentar la prohibición de consumo de alcohol a los 21 años es *"una posibilidad"*.

Según la última Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias (ESTUDES) del Ministerio de Sanidad, el **75%** de los escolares entre **13 y 18 años**, reconoce haber consumido alcohol en el **último mes**. Después de más de un año de reuniones, terminó el trabajo de la Comisión Mixta Congreso-Senado para el Estudio del Problema de las Drogas. Se aprobó un informe en el que, entre otras cuestiones, piden al Gobierno una ley que retrase el *"alarmante"* consumo de alcohol entre los jóvenes, tomando como ejemplo el *"éxito"* que ha conseguido la Ley Antitabaco.

" Partiendo de esta premisa y aunque no se ha incluido en las recomendaciones al gobierno, el portavoz del Grupo Popular en la ponencia nos ha dicho que "cabe la posibilidad de que se aumente la edad de prohibición de consumo de alcohol. En este caso la salud es más importante que la libertad de las personas y más a la edad con la cual estamos trabajando, caracterizada, generalmente, por no tener la madurez suficiente. Hay datos científicos suficientes para decir que: el daño que produce el alcohol en el cerebro de menores de 21 años es terrible.

*El científico encuentra su recompensa en lo que Henri Poincare llama el placer de la comprensión, y no en las posibilidades de aplicación que cualquier descubrimiento pueda conllevar.*

*Frases de Albert Einstein*

#### ***4.5.- Las Amistades y el Alcohol***

Los amigos son también un factor importante en el consumo de alcohol. De ***niños nuestros padres*** no suelen ***indicarnos*** con qué tipo de amigos te tienes que rodear y si lo hacen ***NO HARÁN CASO*** de lo recomendado. Seleccionamos nuestras amistades por tener

***costumbres y hábitos parecidos***. Si nos unimos a un colectivo que acostumbra a ***consumir alcohol*** todos los fines de semana y lo ***pasamos bien***, consumiremos alcohol como ellos exponiéndonos a la posibilidad de un alcoholismo en la edad no muy lejana a la de la niñez.

#### ***4.6.- Salud en nuestros Jóvenes***

Fisiológicamente y, a esta edad, se encuentran todavía ***experimentando cambios en su desarrollo***. El cerebro del adolescente se encuentra en un alto ***nivel de desarrollo***. Este desarrollo establece las bases para las habilidades de la persona en su vida adulta, tales como:

- a) La planificación
- b) La integración de información
- c) La resolución de problemas
- d) El discernimiento (distinguir entre una cosa u otra) y el razonamiento

Estos importantes cambios que están sucediendo son la razón de que el ***cerebro del adolescente sea más vulnerable a los efectos nocivos del alcohol*** en comparación con un cerebro adulto.

#### ***4.7.- El alcohol y la educación***

Los estudios sugieren que el consumo de alcohol en adolescentes afecta de forma negativa la función ***neurocognitiva***, como:

- a) Aprendizaje y memoria
- b) Habilidades verbales

## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

- c) La percepción visual-espacial
- d) Afecta la creación de nuevos recursos
- e) Habilidades de resolución de problemas
- f) El pensamiento abstracto
- g) La atención y la concentración
- h) Capacidad para el estudio

Debido a que la adolescencia es una etapa muy importante para el desarrollo cerebral, el consumo de alcohol puede tener efectos negativos a largo plazo en su vida adulta.

Son muchos los problemas que acarrea el alcohol (en exceso) a estas edades:

- a) Problemas de Salud
- b) Problemas en sus relaciones
- c) Relaciones sexuales sin las medidas oportunas con la posible enfermedad venérea
- d) Actos de violencia
- e) Actos delictivos
- f) Riesgo de lesiones por accidentes de tráfico
- f) La muerte

Mi experiencia en la actividad docente, me dice que *actuamos tal y como nacemos* y, por mucho interés que tengamos en hacer posible un cambio en la personalidad del niño, 13 años, poco podemos hacer.

En TV4 se transmite una serie llamada "*Hermano Mayor*", que trata la resolución de adolescentes rebeldes, violentos incluso con los padres. La recuperación de estos jóvenes es *muy difícil*, aporte de *psicólogos y/o psiquiatras* y de *larga duración*. Los casos tratados en los capítulos de la serie no son provocados por el *consumo de alcohol* y es posible una recuperación del joven.

*Se me hace tan difícil comprender al científico que no reconoce la presencia de una racionalidad superior detrás de la existencia del universo, como comprender al teólogo que quisiera negar los adelantos de la ciencia.*

*Wernher von Braun*

#### 4.7.- *¿Qué podemos hacer los padres?*

Los padres pueden ayudar a sus hijos con problemas de alcohol. Son varias las etapas que los padres pueden utilizar para ayudar a sus hijos:

- a) **Comunicación**. Hablar con nuestro hijo sobre todas y cada una de las consecuencias negativas que les puede aportar el consumo de alcohol. **No una charla inquisitoria**. Una charla como la que tienen los que se **consideran amigos**. Debemos hacernos amigos de nuestros hijos y hagamos que acudan a nosotros ante nuevas amenazas.
- b) Posiblemente tendremos que proporcionarle ayuda especializada, **psicología y/o psiquiatría**. Puede aparecer irritabilidad por la ausencia del consumo de alcohol. Tener mucha paciencia y que se den cuenta que ahí están sus padres para ayudarle.
- c) Si después de haber realizado las dos primeras etapas y no vemos mejoría, porque a lo mejor **ellos no quieren cambiar**, y la violencia en sus actos en familia y en la calle aparecen, no tendremos más remedio que ingresarlo en un centro especializado en la toxicología por consumo de alcohol.

En una **familia modélica** puede aparecer un **hijo con este problema**. En una **familia rota por los progenitores** **NO** tiene por qué **aparecer un hijo conflictivo**.

### 5.- *El fenómeno del Botellón*

#### 5.1.- *Definición*

El **botellón** es una manifestación evidente, al aire libre, de **toda una serie de problemas** que está viviendo **nuestra juventud**, y que tienen que ver con su forma de **relacionarse** y de **comunicarse**, con la manera de hacer sentir su presencia en el **contexto social** y de **expresar** sus **miedos, sus angustias, su desorientación** o su

*rebelión*, que trasciende mucho más allá de una mera cuestión de *organización* de su *ocio* y su *tiempo libre*.

En un principio a los "*botellones*" acudían universitarios de edad comprendida entre los *16* y *24 años*. Se ha producido un *efecto llamada* y el *espectro de juventud* (universitarios, trabajadores y jóvenes en paro) es mucho más amplio y la edad menor ha descendido a los 13 o 14 años.

Con este nuevo perfil de *juventud presente* podemos establecer una nueva definición: El "*botellón*" se puede definir como una reunión de jóvenes en espacios públicos (plazas, parques, calles) de libre acceso, en donde se *charla*, se *escucha música* y, fundamentalmente, *consumen bebidas alcohólicas* que, previamente, han comprado en supermercados, tiendas o grandes almacenes.

El fenómeno no ha desaparecido pero se han incorporado nuevas ingestas como *droga*, pero *NO* de forma mayoritaria.

### *5.2.- Origen*

En octubre de 1991 la Policía tuvo que hacer frente a *serios disturbios en Cáceres* después de que la gobernadora civil, Alicia Izaguirre, decidiera *adelantar el horario de cierre de los bares*. La reacción de los jóvenes consistió en *sortear la prohibición* empezando a *beber en grupo* en *lugares públicos*, sin estar sujetos a *control* y obteniendo además la bebida a *precios más asequibles*. A partir de ahí el fenómeno se fue extendiendo por el resto de Extremadura y España, y hoy los expertos coinciden en que se trata ya de un *patrón de consumo de alcohol*. *¿Es nuestra juventud una pandilla de alcohólicos?*. Me parece *que alguien* o *muchos más*, no han entendido la llegada de un nuevo *fenómeno social* el "*botellón*". Sí, se consume alcohol pero no solamente el "*botellón*" es consumo de alcohol. Hay otros valores en el nuevo fenómeno social.

Existen antecedentes, en la juventud española, de otros fenómenos de la misma naturaleza que el "*botellón*". Hablamos de la "*cultura de la litrona*"[1].

[1] En un *contexto social* de *cambio*, el *Litro de Mahou* en los 80 también fue adoptado por los jóvenes para su *consumo lúdico en momentos de encuentro*. Dicen en Madrid que sin la litrona "*la Movida no hubiera sido tan movida*", un *envase de transversalidad generacional* querido por mayores y por jóvenes de toda España, que sigue manteniendo intacta su receta desde hace más de un siglo.

Los *estudiantes universitarios madrileños*, como respuesta a los *altos precios de las copas* en bares y discotecas, *deciden reunirse en las calles de Madrid*. Se crea, a mediados de los 80 del siglo pasado (XX), el conocido "*Botellón*". En las plazas céntricas y frente a terrazas de bares de la ciudad se reúnen cientos (llegaron a ser miles) alrededor de unas bolsas de plástico o del maletero de un coche, conteniendo *refrescos* y *bebidas alcohólicas*, para abaratar costes. Se consume el alcohol mediante botellas y tetra brik de aproximadamente 1 litro, hielo y vasos de tubo también llamados cachis o minis.

Estas reuniones acabarían siendo el *pilar fundamental* en las *noches de juerga* de todos los jóvenes españoles durante los siguientes años. En un principio la edad de los asistentes oscilaba entre los *16 y 24 años*.

El fenómeno del "*botellón*" es imparable y se abre el *abanico de tipos de jóvenes* (estudiantes y obreros o parados), la *edad desciende* a los *13 - 14 años*, y cada fin de semana la juventud española se reúne, considerando al "*botellón*" como la diversión de nuestros jóvenes.

En Andalucía, a *principio de los 80* aparece un fenómeno

prácticamente igual al "*botellón*" pero que no responde al mismo nombre. Los jóvenes andaluces de *clase obrera* se reunían en plazas y parques para tomar unas bebidas como alternativa al alto precio de las consumiciones en los bares.

<https://www.youtube.com/watch?v=T-OqavFZTn4>

Al consumo de alcohol se une el consumo de *sustancias estupefacientes* con lo que el fenómeno del "*botellón*" se ve algo enturbiado. No solo existe el consumo de alcohol y drogas, también implica unas consecuencias *sociales* y *económicas muy graves*.

Cuando el efluvio del alcohol y drogas hace su efecto, aparece un "*no saber estar*":

- a) Crear *escándalo innecesario* (molestar a los habitantes de la zona)
- c) *No tirar los restos* de la noche a los contenedores
- d) Propiciar el "*vandalismo*"

Ante las presiones de la *ciudadanía* (adultos) y la *confirmación* del Plan Nacional sobre Drogas de que este fenómeno, a finales de los *90* ya implicaba un *60%* de los universitarios españoles, hace que el Ministerio del Interior en *2002*, promulgue la conocida como "*Ley antibotellon*", que prohibía el *consumo de bebidas alcohólicas en la calle* y *regulaba los horarios de venta y de promoción del alcohol*. Esta ley *no se aprobó* (tuvo muchas críticas) y el gobierno socialista abandonó discretamente el proyecto.

Sin embargo, diversas Comunidades Autónomas aprobaron regulaciones que iban en la misma dirección, *limitando los horarios de venta de alcohol* y el *consumo de bebidas alcohólicas en la calle*. Las *medidas adoptadas no pudieron erradicar el "botellón"*.

La *Fiesta de la Primavera* en Granada reunió a unos 20.000 jóvenes en uno de los *macrobotellones*.

La costumbre de los jóvenes españoles de reunirse en lugares públicos para tomar bebidas alcohólicas y charlar es un *fenómeno típicamente español* que apenas se practica en otros países de Europa.

### 5.3.- ¿Por qué la Juventud Española práctica el Botellón?

No confundamos el fenómeno del "*botellón*". Su finalidad, casi en general, es la de estar, de "*bien estar*". Su finalidad no es llegar al estado de *embriaguez* y hacer *viajes astrales*. Un estudio de la *Unidad de Psicología Social de la Universidad de Valencia*, tras entrevistar a más de 4000 jóvenes de entre 14 y 24 años, concluye que el motivo más aludido por los adolescentes y jóvenes para realizar el botellón es:

- a) *La diversión*
- b) *El ahorro*
- c) *Poder estar con los amigos.*

En este mismo estudio aparecen datos estadísticos:

- a) Se trata de una actividad practicada por el **80,4%** de nuestros **JÓVENES UNIVERSITARIOS**
- b) Un **67%** de los adolescentes de entre **14** y **18** años

Otro estudio realizado en 2008 conjuntamente con El Plan Nacional sobre Drogas y en lo *referente al consumo*, los resultados varían en función de la *edad*. Los universitarios consideran que el *consumo* no es la *finalidad* del "*botellón*", hay otras causas mucho más importantes y enriquecedoras como:

- a) Huir de las *aglomeraciones* de los pubs
- b) El *controlar la calidad* de la bebida
- c) *Divertirse* con su círculo de amigos
- d) *Desconectar*



e) Crear *nuevas* relaciones

Las *redes sociales* ha potenciado *el fenómeno* ya que facilitan la *organización de los botellones*, además suponen un nuevo medio para enviar mensajes que *permitan minimizar los riesgos*, según destaca por su parte Mari Carmen Lerín, técnico de la Fundación Atenea. *"La idea es que si lo vas a hacer, hazlo bien"*, explica

Lerín, que tiene claro que el **90%** de los jóvenes no van al botellón a *emborracharse* ni a llegar al *coma etílico*, sino a *conocer a otros estudiantes*, a *divertirse* y a *escuchar la música que les gusta*. En cuanto a las *medidas a tomar*, Lerín sostiene que hace falta *"reflexionar"* sobre la cuestión, sobre todo en lo que tiene que ver *con los menores*, pero no cree que la *prohibición sirva*. *"Prohibir sólo consigue la rebelión"*.

Existen otras opiniones. El *"botellón"* es una *actividad frenética* que invade *plazas, zonas verdes* y *aparcamientos* de toda España durante las *madrugadas del fin de semana*. Centenares de jóvenes se reúnen en torno a una *multitud de bebidas y refrescos* en una ceremonia de *alcohol* y *desenfreno*. En los *"botellones"* cada vez se *bebe más* y a *edades más tempranas*. Y los adolescentes *desconocen sus efectos*. Si esto es así lo que necesita la juventud española es una *educación* que se debe *iniciar en la escuela* y continuar en la *familia* en donde, sobre todo a los menores de edad, se les informe de las consecuencias *negativas* del consumo de *alcohol* y *drogas*. A estas edades, *13 - 14 años*, se les debe **PROHIBIR** por los padres la **ASISTENCIA A LOS "BOTELLONES"**. En los *Institutos* y en los niveles educativos de: 3º de ESO, 4º de ESO, 1º Bachillerato y 2º de Bachillerato, se les *informa* sobre el *uso* y *abuso* del alcohol y drogas. No se puede crear un recinto amurallado en donde exista una puerta de entrada y se revisen los D.N.I.

Particularmente no he realizado ningún estudio al respecto. Pero el trato con jóvenes y adolescentes durante *36 años* me permite **ASEGURAR** que el

**95%** de los asistentes al "**botellón**" no buscan **estados anormales** de la conciencia. En **último término** sí pueden ser unos **descuidados** con la **limpieza** del lugar y algún **otro descuido** que se ha dejado en casa la **educación** y han cogido la **mochila del vandalismo**.

También existe "**botellones**" para **abstemios** que buscan la **concentración de gente joven**, **consumir refrescos**, **zumos** y otras **bebidas no alcohólicas**. Son "**botellones**" enriquecedores en donde se **oye música**, se **estudian hechos acaecidos** y se **debate**. Sus propios asistentes bautizan es tipo de "**botellón**" como "**botellón light**" o "**botellón sin**".

### **5.4.- Soluciones alternativas a los problemas planteados por el "botellón"**

Las iniciativas adoptadas por las **instituciones públicas**, los **ayuntamientos**, **asociaciones vecinales** y de **empresarios**, han fracasado en su **estrategia de control de este fenómeno social**, con la idea de **habilitar espacios fuera del entorno urbano** en donde **no hay límite para el consumo de alcohol**. Se eliminaría las molestias al **vecindario** y la **suciedad**. Pero la juventud no busca el **consumo libre de alcohol**, buscan su **espacio de relación** y de **expresión** como mecanismo para el **desarrollo personal**. Si esta reivindicación se produce de forma civilizada y sin alterar el correcto funcionamiento de la ciudad, no tiene por qué buscarse su **erradicación**, sino **su reconducción** y **normalización** dentro de unos **límites definidos** y **aceptados** por todos.

En algunas ciudades, dónde el "**botellón**" se ha centralizado en algún **punto en concreto**, se llegan a reunir **miles de personas** cada fin de semana, siendo estos lugares llamados "**botellódromos**" por los medios.

Una variante existente en las ciudades *universitarias de Andalucía* son "*las Barriladas*". Son "*botellones*" multitudinarios convocadas por *Internet* y se celebran durante el *día*. Tienen siempre un *motivo de celebración*, que normalmente va asociado a una *facultad* (barrilada de *Farmacia*, barrilada de *Derecho*). Se celebran *siempre en jueves*.

En el *Campus de Toledo* encontramos fiestas, en muchos casos multitudinarias (ITI, Medio Ambiente, Derecho) en las que también se lleva a cabo el "*botellón*".

Veinte años después de su aparición, el "*botellón*" sigue preocupando a las *autoridades* y a los *expertos* que ven en el fenómeno:

- a) Un foco de conflictos y quejas vecinales
- b) Una posible puerta de entrada de los más jóvenes a un consumo *intensivo de alcohol* que puede generar dependencia en el futuro, así como un *primer contacto* con drogas ilegales.

Se produciría un gran error si pensáramos que la *mera represión del fenómeno* iba a solucionar los problemas que a través del mismo se manifiestan *dejando que éste se desarrollara libremente por los cauces que vayan dándole sus protagonistas*, alegando que, en última instancia, el consumo de alcohol o de drogas es una *opción personal* y que la juventud tiene *derecho al ocio* y a *expresarse* con plena libertad en su tiempo libre.

También sería un *error pensar* que *no hay nada que controlar* y *reprimir* porque hay muchos chavales, menores y mayores de dieciocho años, que están poniendo en un *serio riesgo su salud* y la *salud* de muchos vecinos que están soportando unas consecuencias nefastas para *su tranquilidad, su bienestar* como consecuencia del absoluto descontrol con el que, en muchas ocasiones, se desarrollan esas concentraciones públicas de jóvenes.

También sería equivocado pensar que no hay nada de *positivo* en el hecho de que los jóvenes se *concentren*, pues, en muchos casos, hay jóvenes perfectamente *capaces de reunirse pacíficamente en lugares públicos*, sin consumir alcohol o *consumiéndolo moderadamente*.

En un mundo en donde existen muchas variedades de ocio individual, los jóvenes aún tengan deseos de *relacionarse personalmente* con *otros jóvenes*, de *expresarse abiertamente*, de *buscar su lugar* y su protagonismo en sus ciudades y pueblos.

La necesidad y el deseo de relacionarse no se debe *reprimir* sino *encauzar*, ofreciéndoles a los jóvenes *alternativas de ocio* que tiendan a *mantener esa parte positiva y necesaria de su desarrollo personal*, pero con una mayor *integración social* que impida su aislamiento y que corrija esos hábitos de *consumo* y de *nocturnidad* excesivos.

Enlazar, *vía online*, para visualizar los videos

<https://www.youtube.com/watch?v=eBi6Zf-JNY4>

<https://www.youtube.com/watch?v=T-OqavFZTn4>

<https://www.youtube.com/watch?v=0Oa997v7PbM>

<https://www.youtube.com/watch?v=PO56ZF6Fdqs>

<https://www.youtube.com/watch?v=XGZx2pANQQw>

[https://www.youtube.com/watch?v=LEN7-a\\_0NoA](https://www.youtube.com/watch?v=LEN7-a_0NoA)

<https://www.youtube.com/watch?v=THsDybKeAe8>

<https://www.youtube.com/watch?v=tbkorTk7owk>

<https://www.youtube.com/watch?v=8ZDMY6vgOul>

[https://www.youtube.com/watch?v=06Fjmt\\_pyFs](https://www.youtube.com/watch?v=06Fjmt_pyFs)

<https://www.youtube.com/watch?v=-0c28VNwUcE>

<https://www.youtube.com/watch?v=tvI82xCNwXg>

## ***6.- Mecanismo de Actuación del Alcohol sobre Nuestra Salud***

Supongamos que nos encontramos en mi clase de 1º de Bachillerato en ***(15 - 16 años)*** donde imparto la asignatura de ***Física - Química***. Vamos a introducirnos en el estudio de los ***ALCOHOLES***. Tema muy importante y que yo quiero desarrollar de ***forma paralela*** bajo dos aspectos distintos:

- a) La Química de los ***ALCOHOLES***
- b) El consumo de ***"bebidas alcohólicas"***

Los alcoholes son una familia de ***químicos orgánicos*** que al consumirlos nos pueden ***sentar de maravilla*** o nos pueden ***amargar la existencia***.

Inicio el trabajo preguntando a todos mis alumnos (por escrito) cuáles son los ***motivos por los que se iniciaron en el consumo de estas bebidas***. Al leer las respuestas, prácticamente son todas muy parecidas y a su vez muy parecidas a los motivos que yo expresé, en su momento. Los motivos aludidos son de la naturaleza:

- a) Por curiosidad
- b) Para sentirse bien
- c) Reducir el estrés
- d) Relajarse
- e) Para no ser el garbanzo negro del entorno
- f) Para sentirnos adultos

Estos motivos tienen una ***respuesta positiva*** porque al ser el ***alcohol*** (alcohol etílico o Etanol) una droga psicotrópica relentiza las respuestas del cerebro a las señales que les llega. Nos puede proporcionar ***tranquilidad, sosiego, bien estar, alta autoestima,***

siempre y cuando nuestro *consumo sea moderado* y *no de forma continuada*. Si *abusamos del consumo* y de *forma habitual* podemos llegar a *situaciones psíquicas* y de *salud* altamente *peligrosas*.

El *alcohol* al no ser digerido se absorbe rápidamente en el *estómago* e *intestino*, por lo que alcanza niveles en sangre en pocos minutos. Existe un *nivel de alcohol en el organismo* con el que se consigue el conocido "*pedete lúcido*". Un nivel de alcohol que te permite *soñar con lo que quieres*, te *crees el rey del mundo*, el *más macho de los tíos*, una *tranquilidad excesiva*, una *autoestima por las nubes*. Pero cuidado, si *nos pasamos de este nivel de alcohol* aparecen unos efectos bastante desagradables: *vómitos* (facilitan la expulsión del alcohol del organismo), *soñolencia*, *dificultad para respirar*, *hipoglucemias*, *pérdida del conocimiento* y *convulsiones*. Hemos sufrido una *Intoxicación Etilica*, nuestra primera "*borrachera*". Al día siguiente nos sentiremos fatal y los efectos que sufrimos se conoce como "*resaca*". Los efectos de la "*resaca*" son:

- a) Sensación de mareo
- b) Sensación de náuseas. Las molestias gástricas son debidas a erosiones en la mucosa del estómago producidas por el alcohol
- c) Dolor de cabeza. Producido por los productos procedentes de la degradación del alcohol. Alcohol de mala calidad
- d) Sequedad de boca
- e) Zumbido de oídos
- f) Malestar general.- Producido por la mezcla de varios tipos de bebidas alcohólicas

### *Tratamiento de la resaca*

- a) Tomar zumo de naranja al levantarse. Obtenemos las vitaminas necesarias para la recuperación de nuestro cuerpo
- b) Ingerir alimentos suaves, que no agraven la irritación de la mucosa del estómago
- c) Lo ideal sería tomar un yogur y café con leche

- d) Tomar un analgésico para el dolor de cabeza
- e) Un poco de ejercicio y una ducha o baño relajante

Todo lo comentado está *regulado por el cerebro*. El estado del "*bien estar*" o "*mal estar*" que produce el alcohol hay que buscarlo en la acción de este *sobre el funcionamiento del cerebro*. Según los mensajes que reciba y como sea la respuesta estaremos en una situación o en la contraria.

### *Veamos la actuación del cerebro:*

Recordemos que el *alcohol* (alcohol etílico) es una *droga psicoactiva* para los seres humanos. Esto se traduce en que *actúa como depresor* del *Sistema Nervioso Central* (SNC) *haciéndolo más lento*. El alcohol *bloquea* algunos de los *mensajes que intentan llegar al cerebro*. Este bloqueo implica:

- a) Altera las percepciones
- b) Altera las emociones
- c) Altera los movimientos
- d) Altera la vista
- e) Altera el oído de una persona

Las alteraciones mencionadas tiene su origen en los niveles de *neurotransmisores* químicos que transmiten las *señales* al cerebro.

El *alcohol* aumenta los efectos del *neurotransmisor GABA* en el cerebro, el cual provoca *movimientos lentos* y *dificultad para hablar*.

Por otra parte, el alcohol *inhibe* la acción del *neurotransmisor excitatorio glutamato*, incrementándose el nivel de *dopamina*, *neurotransmisor* que crea la sensación de *placer al beber*.

El cerebro tiene un *equilibrio de sustancias químicas* y el consumo de *alcohol* altera *ese equilibrio*. El *desequilibrio* puede afectar a:

- a) Comportamiento
- b) Pensamientos
- c) Sentimientos
- d) Emociones

### *Factores que influyen en el consumo de alcohol*

Se incluyen:

- a) El desarrollo económico
- b) La cultura
- c) La disponibilidad de alcohol
- d) Los niveles de aplicación y cumplimiento de las políticas pertinentes.

Beber bebidas alcohólicas *hace sentir*, a la mayoría de las personas, *mejor, menos ansiosas y más sociables*. Sin embargo, si se *consumimos demasiado y de forma continuada*, el cerebro *comienza a quedar afectado* y las *sensaciones de placer* se pueden convertir en *sensaciones de ansiedad, agresividad o depresión*.

El *alcohol* se absorbe rápidamente en el *estómago* e *intestino* porque no *necesita digestión*, por lo que alcanza niveles en sangre en pocos minutos, *produciendo una acción euforizante cerebral* para luego *recaer en sensación de cansancio, apatía y bajo rendimiento*.

El *hígado* tiene un *trabajo extra* para neutralizar el *efecto tóxico* del alcohol, desde un *esfuerzo imperceptible* y de *poca consideración* hasta poder llegar a producir *efectos pronunciados en el buen funcionamiento metabólico y hormonal*.

Enlazar, **vía online**, para visualizar el video:

<https://www.youtube.com/watch?v=U3nh8trZ4JE>



## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

El consumo de grandes *dosis de etanol* (alcohol o alcohol etílico) causa la *borrachera* o *embriaguez* (intoxicación alcohólica) que puede provocar la *resaca*. Según la *dosis* y la *frecuencia con que se consume*, el alcohol puede causar *coma etílico* (pérdida de conocimiento, una parálisis respiratoria aguda) o incluso la muerte.

La *embriaguez* (borrachera) hace que la persona afectada *suela tambalearse, pierda la coordinación* y tenga *dificultad al hablar*.

Enlazar, **vía online**, para visualizar el video

<https://www.youtube.com/watch?v=QI35Yv2NVKY>

<https://www.youtube.com/watch?v=nwM25aDqD4I>

<https://www.youtube.com/watch?v=-L6kHSnbZaI>

<https://www.youtube.com/watch?v=e6WKHph3xKc>

<https://www.youtube.com/watch?v=nwM25aDqD4I>

El alcohol *crea tolerancia*, es decir, hay que ingerir mayor cantidad de alcohol para obtener los mismos efectos. Tiene un gran poder de *adicción*. Si el consumo se prolonga en el tiempo la persona será *adicta* y pasará a la situación de *alcoholismo*.

<https://www.youtube.com/watch?v=z59QA2xVjeI>

<https://www.youtube.com/watch?v=M6Au7gxKyI>

<https://www.youtube.com/watch?v=EWthKgAMyxU>

El *alcoholismo crónico* se caracteriza por:

- a) Dificultad psicológica habitual y repetida para controlar el consumo de bebidas alcohólicas
- b) La persona es altamente *dependiente del alcohol* y lo consume cada día a *niveles peligrosamente altos*

Las personas consumen alcohol y los efectos que este produce no es el mismo para todos/as. El alcoholismo aparece en el consumidor de alcohol por diversas causas:

- a) El hábito de reunirte con los amigos para tomar el café acompañado de una copa. Esto día tras día, meses tras meses y años tras años. La persona termina haciéndose adicta y puede llegar al alcoholismo
- b) Se puede empezar a beber para afrontar situaciones de diversos tipos (aburrimiento, estrés)
- c) Por problemas económicos
- d) Por una enfermedad que padeces o que la padece algún miembro de la familia
- e) Problemas con tu pareja

Al bebedor que tiene estos motivos para beber ***NADIE LE OBLIGA A CONSUMIR ALCOHOL***. Si se hace adicto es porque él ha querido. Nadie se puede hacer ***responsable*** de que una persona sea ***adicta al alcohol***.

Los científicos consideran que el ***alcoholismo*** tiene mucha ***carga genética***. Me parece que me repito: en una familia de abstemios puede aparecer un vástago con mucho gusto al alcohol a sí como en una familia de alcohólicos puede aparecer un descendiente que no prueba el alcohol.

### ***7.- La Niñez y el Alcoholismo***

Los niños (3 - 10 años), que ***no consumen alcohol*** son los que se llevan ***todo lo negativo*** del consumo de alcohol. El se trata de una enfermedad que ***no solo padece el consumidor***, con su enfermedad ***arrastra a su familia, pareja e hijos***.

Si los niños crecen en un hogar donde se huele a alcohol podrán observar estados de ansiedad, dolor, mal trato a su madre y a ellos mismos. Los niños adquirirán en un futuro:

- a) Adquirirán conductas de adultos inestables

- b) Harán suyas responsabilidades que no les corresponden
- c) Alcanzarán estados IRA
- d) Desarrollarán cualidades propias de los alcohólicos, la mentira y la manipulación, sobre todo
- e) Serán violentos con su familia
- f) Pueden desarrollar actividades delictivas y posiblemente sean carne de prisión

Estos niños con una infancia bastante negativa tendrán una muy *baja autoestima* que le llevará a *comportarse como sus padres alcohólicos* o vivirán una *vida de negación intentando convertirse en personas de éxito* y escondiendo sus problemas de *autoestima*.

### *8.- La Adicción al Alcohol*

A medida que transcurren los años y se *continúa consumiendo alcohol* la incapacidad para *controlar el consumo* puede llegar a ser *continuado e intenso*, y conseguir una *absoluta adicción*.

El *alcoholismo crónico*, como enfermedad, se establece en el momento que se puede diagnosticar el *consumo de alcohol* de una persona *como crónico* y presenta signos de *adicción*.

Para la *persona alcohólica* el *consumo de alcohol* adquiere la *máxima prioridad* para el individuo. Tiene *deseo* y *necesidad* de *consumir alcohol*.

#### *Síntomas de la abstinencia al alcohol*

Si a una persona *alcohólica le cortamos el consumo de alcohol* aparecerán *sensaciones físicas molestas*, así como *alteraciones conductuales y/o emocionales*. Para la persona adicta al alcohol después de una *7 u 8h* necesita de nuevo ingerir más alcohol. Esto no es una norma fija para todos los adictos. Los síntomas de la *adicción* aparecen con un máximo entre *1 o 3 días*:

Los síntomas los podemos clasificar en:

## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

### a) *Aspectos psicológicos o mentales como:*

- 1.- Ansiedad
- 2.- Nerviosismo
- 3.- Depresión
- 4.- Irritabilidad
- 5.- Sobresaltos
  
- 6.- Cambios en el estado de ánimo
- 7.- Pesadillas
- 8.- No pensar con claridad

### b) *Efectos fisiológicos:*

- 1.- Dolor de cabeza
- 2.- Pupilas dilatadas
- 3.- Pérdida del apetito
- 4.- Insomnio
- 5.- Náuseas y vómitos
- 6.- Piel fría y húmeda
- 7.- Palidez
- 8.- Frecuencia cardíaca rápida
- 9.- Temblores
- 10.- Sudoración

### c) Una *Psicosis tóxica* conocida como *delirium tremens* que puede causar:

- 1.- Agitación
- 2.- Fiebre
- 3.- Alucinaciones
- 4.- Convulsiones
- 5.- Confusión intensa

### *Cantidades de alcohol ingeridas y efectos producidos*

Las bebidas alcohólicas contienen diferentes cantidades de alcohol:

## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

La cerveza tiene aproximadamente **5%** de alcohol, aunque algunas cervezas pueden tener más.

El vino generalmente tiene de **12%** a **15%** de alcohol.

El licor fuerte tiene aproximadamente **45%** de alcohol.

### *Relación de cantidad y efecto producido*

<u>Alcohol en sangre (mg/l)</u>	<u>Efecto sobre el consumidor</u>
0,200	Se siente bien. Mínimo o nulo efecto sobre su conducción
0,400	Capaz de "dejarse ir" socialmente, se siente "a tope". Ligeramente peligroso si conduce a gran velocidad.
0,500	El juicio queda disminuido. Incapaz de adoptar decisiones importantes. La conducción se hace temeraria
0,800	Pérdida definitiva de la coordinación. Conducción peligrosa a cualquier velocidad.
1,000	Tendencia a perder el control sexual si no está demasiado adormilado. Torpeza de movimientos.
1,600	Obviamente embriagado. Posiblemente agresivo. Incontrolado. Puede sufrir de pérdida posterior de memoria de los acontecimientos.
3,000	A menudo, incontinencia espontánea. Mínima capacidad de excitación sexual. Puede caer en coma.
5,000	Susceptible de morir si no recibe atención médica.

Estos datos complementan lo estudiado en el punto nº 2 de este tema  
(*Graduación de las bebidas alcohólicas*)

### ***9.- Enfermedades producidas por el Consumo de Alcohol***

El *consumo de alcohol* es un factor causal en más de **200 enfermedades** y **trastornos**. Está asociado con el riesgo de desarrollar **problemas de salud** tales como:

- a) Trastornos mentales
- b) Trastornos de comportamiento
- c) Enfermedades no **transmisibles** como:
  - 1.- Cirrosis hepática
  - 2.- Diferentes tipos de cáncer
  - 3.- Enfermedades cardiovasculares
  - 4.- Traumatismos derivados de la violencia y los accidentes de tráfico.

En **2012**, unos **3,3 millones de defunciones**, el **5,9%** del **total mundial**, fueron atribuibles al **consumo de alcohol**.

El **alcohol** afecta a las **personas** de formas diferentes y sus efectos vienen condicionados por: el **volumen de alcohol consumido**, los **hábitos de consumo** y, en raras ocasiones, **la calidad del alcohol**.

El consumo de alcohol puede tener repercusiones **no sólo** sobre la **incidencia de enfermedades, traumatismos** y **otros trastornos de salud**, sino también en la **evolución de los trastornos** que padecen las personas y en sus resultados.

A lo largo del tema hemos estudiado las **enfermedades mentales** y las de **comportamiento**. Vamos a centrarnos en las **enfermedades fisiológicas** (se caracterizan por el mal funcionamiento de algún órgano o sistema) que provoca el consumo de alcohol:

### 1- *Enfermedades hepáticas*

Es bastante conocida la relación entre el consumo de alcohol y las patologías hepáticas.

La *función principal del hígado* es ayudarte a *procesar los alimentos*, además de *actuar como filtro* para ciertas sustancias.

El alcohol no se metaboliza, se absorbe en el *estomago* y los *intestinos*. Antes de llegar a la sangre pasa por el hígado en donde las enzimas de éste *procesan el alcohol*. En este procesamiento el alcohol se transforma en otras sustancias químicas como *agua* (H<sub>2</sub>O) y *dióxido de carbono* (CO<sub>2</sub>). Estas sustancias sobrantes se expulsan a través de la *orina* y de los *pulmones*. Este procesamiento del alcohol se realiza cuando no se ha consumido *alcohol en abuso*.

Si se consume mucho alcohol, el hígado *no puede procesarlo totalmente* y el *resto pasa a la sangre* aumentando los niveles de alcohol en la misma. Aparecen entonces los efectos de la *embriaguez* o *borrachera*.

El alcohol tomado en abuso puede producir tres dolencias hepáticas:

#### a) *Hígado graso*

En bebedores *usuales* se puede producir una *acumulación de grasa* en las *células del hígado*. No se trata de una anomalía importante, pero *predisponemos al hígado a sufrir una hepatitis* (consumo de alcohol permanente).

Si reducimos el consumo de alcohol esta patología desaparece.

#### b) *Hepatitis alcohólica*

Como consecuencia del consumo de alcohol de forma continuada, el *hígado se inflama*. La inflamación del hígado tiene tres efectos, a saber:

1°.- En un *grado leve* puede que no se den síntomas notorios y sólo se detectaría a través de un análisis de sangre.

2°.- Una *hepatitis grave* produciría: *mareos, náuseas, piel* y *ojos amarillentos* (por niveles altos de *bilirrubina*), y pueden aparecer *dolores en la zona de localización* del hígado.

3°.- En los *estados más graves*, puede desarrollarse una *insuficiencia hepática*, condición que puede *ser mortal* y que da lugar a: *confusión, coma, sangrado intestinal* y problemas de *coagulación de la sangre*.

Si la *hepatitis se hace crónica*, el hígado puede ir dañándose hasta aparecer una *cirrosis*. Esta condición aparece después de *más de 10 años bebiendo alcohol de manera excesiva*. La *cirrosis* aparece en *1* de cada *10 alcohólicos*.

En la situación de cirrosis el tejido sano del hígado es sustituido por tejido cicatricial (fibrosis). El tejido dañado va aumentando hasta llegar al bloqueo de la circulación de la sanguínea.

De esta forma el hígado va dejando de *funcionar correctamente*, *impidiéndose la regeneración normal de las células hepáticas*.

El consumo de alcohol no es la única causa de *cirrosis*. Puede aparecer en personas no consumidoras de alcohol pero que pueden sufrir una infección por *hepatitis B* o *C*, la *obesidad* y *enfermedades de índole genético*.

### 2.- *Aumento de la presión sanguínea*

El consumo usual de alcohol puede alterar el *Sistema Nervioso Simpático* que es el regulador de la *contracción* y *dilatación* de los *vasos sanguíneos* en respuesta a: *temperatura, estrés* y *esfuerzos*.



El *abuso en alcohol* **SUMADO** al *abuso en la comida* propicia un aumento en la *tensión arterial* que puede determinar la *hipertensión arterial de forma crónica*.

La *hipertensión arterial* puede ser la causa de: *enfermedades renales, problemas de corazón* e incluso *accidentes cerebrovasculares* (sucede cuando el flujo de sangre a una parte del cerebro se detiene. Si el flujo sanguíneo se detiene por más de pocos segundos, el cerebro no puede recibir nutrientes y oxígeno. Las células cerebrales pueden morir, lo que causa daño permanente).

### 3.- *Enfermedades cardiovasculares*

El *uso y abuso importante en la ingesta de alcohol*, hace posible de una forma rápida, que las *plaquetas se agrupen* y formen *coágulos de sangre*. Los coágulos al aumentar hacen posible que las venas y arterias se obstruyan favoreciendo el riesgo de ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares.

Si se *produce un infarto* y *se sigue consumiendo alcohol* se *acentúa el riesgo de muerte*.

### 4.- *Miocardiopatía*

El consumo de alcohol facilita esta patología que lleva consigo el *debilitamiento de los músculos cardíacos* (el alcohol es tóxico para las células de estos músculos). En estas condiciones el *corazón no bombea debidamente la sangre*. Este bombeo anormal del corazón hace posible *que la sangre no llegue como debe* a órganos como: *pulmones, hígado* y otros órganos importantes.

*Se me hace tan difícil comprender al científico que no reconoce la presencia de una racionalidad superior detrás de la existencia del universo, como comprender al teólogo que quisiera negar los adelantos de la ciencia.*

*Frases de Wernher von Braun*

### 5.- *Anemia*

El consumo en abuso del alcohol puede llevar consigo una disminución de los glóbulos rojos en sangre. Una proteína, la *hemoglobina*, presente en los *glóbulos rojos* recoge el oxígeno en los pulmones y los transporta a las *células* de los *órganos del cuerpo* y de los *tejidos* y *transporta el dióxido de carbono* de los *órganos* y *tejidos* a los pulmones para ser exhalados al exterior de nuestro organismo. Esta patología se conoce como "*anemia*" y se caracteriza por los síntomas:

- a) Cansancio permanente
- b) Falta de aliento
- c) Palidez.

El cómo llegamos a la anemia es causa de la *interacción del alcohol* y la *absorción de hierro*. Se produce un *déficit* en *ácido fólico* (vitamina B9) y *vitamina B12*, este *déficit* conduce directamente a la situación de anemia.

Los alcohólicos pueden *sufrir desnutrición* (el ácido fólico se incorpora al organismo mediante la alimentación), no llevan pueden llevar una dieta equilibrada provocando la famosa *anemia*.

### 6.- *Cáncer*

El alcohol en exceso, en nuestro organismo, se transforma en un compuesto químico llamado *acetaldehído* (C<sub>2</sub>H<sub>4</sub>O), que es una sustancia *potencialmente cancerígena*.

Más concretamente, en un estudio de la Global Burden of Disease (GBD) se concluyó que el alcohol aumenta el riesgo de sufrir: cáncer de *boca*, de *orofaringe* (región anatómica que nace en la porción más posterior de la boca, desde el paladar blando hasta el hueso hioides e incluye el tercio posterior de la lengua), de *esófago*, de *laringe*, de *colon*, de *recto*, de *hígado* y de *mama*.

## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Estudios más recientes relacionan al exceso de alcohol con: Cáncer de *próstata*, de *estomago*, de *endometrio* (membrana mucosa que recubre la cavidad del útero) y *páncreas*.

La moderación en el consumo de alcohol puede protegernos de algunos tipos de cáncer como el *carcinoma de células renales* (Escudo, Parry & Rehm, 2013).

Y los países *permitiendo el consumo de bebidas alcohólicas* y la *venta de tabaco*. Señores políticos *saben ya como se puede eliminar la crisis económica*. Los presupuestos en el mundo sanitario se reducirían en *3/4* partes del presupuesto actual. Pero si no fumamos y no consumimos bebidas alcohólicas nos haremos más longevos y no habrá presupuesto para pagar las pensiones.

### 7.- *Infecciones*

El consumo en abuso del alcohol también *influye negativamente en nuestro Sistema Inmunitario*. Este Sistema nos protege de posibles infecciones y de otros contaminantes externos.

Los alcohólicos son fácil presa para las enfermedades infecciosas como: *Neumonía, tuberculosis, VIH* y enfermedades de *transmisión sexual*.

### 8.- *Gota*

Se trata de una *artritis* (inflamación de las articulaciones de los huesos) que da lugar a la inflamación en una *articulación* y aparece de manera repentina. La gota surge por la acumulación de *crisales de ácido úrico* en la *articulación afectada*.

Todo se debe a que el alcohol contiene altos niveles de *purina*,  $C_5H_4N_4$ . La *purina* al ser *metabolizada* en el interior de las células se obtiene como resultado *ácido úrico* que se puede *crystalizar en las articulaciones*.

El problema se soluciona disminuyendo el contenido de ácido úrico y para ello debemos prescindir en la dieta de: las *bebidas alcohólicas*, las *carnes* y algunos *pescados*.

### 9.- *Neuropatía alcohólica*

Los *nervios periféricos* (conjunto de nervios que conectan a los diferentes órganos y músculos del cuerpo con el Sistema Nervioso Central) se deterioran por *daños neurológicos* asociados con el *consumo de alcohol*. El alcohol, como sabemos, es *tóxico* para las *células nerviosas*.

El alcohol produce una mala absorción de nutrientes como: *tiamina* (vitamina B1), *vitamina E*, vitaminas *B12* y *B6*. Estos nutrientes juegan un papel importante en el mantenimiento *óptimo de los nervios*.

Cuando aparezcan en nuestro organismo: *debilidad, dolor intenso, temblores* y *hormigueo en las extremidades* y además *somos consumidores en abuso de alcohol* debemos de pensar que algo no va bien y el médico nos diagnosticará una *neuropatía alcohólica*.

### 10.- *Pancreatitis*

El *páncreas es un órgano* relacionado con el *proceso de la digestión*, para ello *segrega enzimas digestivas*. Produce la hormona *Insulina* que regula el *índice de glucosa en sangre*. Una *inflamación del páncreas* nos lleva a la enfermedad conocida como *pancreatitis*.

Los *síntomas* de la pancreatitis son:

- a) Dolor abdominal (el síntoma más importante)
- b) Náuseas
- c) Vómitos
- d) Fiebre
- e) Debilidad

Un 60% de los casos diagnosticados pertenece a los consumidores en abuso de alcohol.

### 11.- *Síndrome de Wernicke-Korsakoff*

Presenta dos patologías:

#### a) La *encefalopatía de Wernicke*

Se caracteriza por:

- 1.- Falta de coordinación motora
- 2.- Confusión
- 3.- Parálisis o descontrol de los nervios oculares

#### b) *Psicosis de Korsakoff*

Se trata de una *afección crónica* y sus efectos son:

- 1.- Amnesia
- 2.- Dificultad de aprendizaje
- 3.- Dificultad de concentración
- 4.- Apatía

La *deficiencia* o *falta de vitamina B1* (tiamina) es la causa de la *enfermedad*. Los *consumidores en abuso* padecen la *deficiencia de B1* y de aquí la *relación entre la enfermedad y el alcohol*.

### 12.- *Degeneración cerebelosa*

Un 38% de los 27% totales diagnosticados, padecen el *síndrome de Wernicke - Korsakoff*.

La enfermedad consiste en una *atrofia* situada en una parte del sistema nervioso denominada *cerebelo*, produciendo progresivamente *inestabilidad* y *falta de coordinación* y *equilibrio* al caminar.

Parece ser que su causa la provoca una *falta de B1* en el organismo.

### 13.- *Síndrome del espectro alcohólico fetal*

El *consumo de alcohol en abuso* y el *embarazo* son incompatibles por los problemas que presenta o puede sufrir el feto. Sus efectos:

- a) Daño cerebral
- b) Problemas en el desarrollo
- c) Bajo peso al nacer
- d) Retraso cognitivo
- e) Problemas de concentración

Por otro lado el bebé puede sufrir los efectos de una *abstinencia del alcohol*.

### 14.- *Goteos de orina o dificultad para orinar*.

El consumo de *bebidas alcohólicas* en abuso es una de las causas posibles, sobre todo en hombres, de la aparición de la *retención urinaria* o la *dificultad para orinar completamente*.

Las investigaciones señalan que las molestias existentes en la retención urinaria pueden empeorar si la persona afectada *consume bebidas alcohólicas en exceso*.

Las *causas de la retención urinaria* pueden ser:

- a) Obstrucción por crecimiento prostático
- b) Problemas en el conducto de salida de la orina (la uretra)
- c) La vejiga que es la encargada de contraerse para que salga la orina no lo logra debido a que su contracción está alterada.

Una de las posibles causas que alteran la contracción de la vejiga es el *consumo de alcohol en abuso*. La vejiga, músculo que tiene una serie de receptores nerviosos, que *permiten la sensibilidad* y que *normalmente son relajados por los componentes del alcohol*. Al

relajarse pierde la *capacidad de contraerse* y por ende no permite que la *eliminación de orina se haga de manera normal*.

### 15.- *Problemas con las erecciones en los hombres*

Para lograr una *erección*, el cerebro, los nervios, las hormonas y los vasos sanguíneos necesitan trabajar en conjunto y *regulados* por el *Sistema Nervioso Central* (SNC). La función sexual masculina normal comienza con el *deseo sexual* o *libido*. El deseo sexual es enviado por el SNC al cerebro que proporciona la respuesta adecuada que conlleva a *la erección del pene*, la *liberación de semen* (eyaculación) y termina finalmente con el *orgasmo*.

La *erección* se logra cuando el conjunto de *tejidos esponjosos del pene* se relajan y permiten el *flujo de sangre* que hace posible la *expansión* y la *firmeza del pene*. Al finalizar la relación sexual la *sangre sale* y el *pene se relaja*.

Cuando hay una *interrupción* o *deterioro de este proceso*, se producen los problemas de *erección*. Los problemas de *erección* pueden proceder de varias causas, entre ellas el *consumo en abuso del alcohol* que puede llegar *inhibir parcialmente* el *Sistema Nervioso Central*. No existirá un *flujo adecuado de sangre* y el pene *será incapaz de estar en erección* o *mantener esta el tiempo necesario*. El *abuso excesivo del alcohol* puede ser el causante de la *impotencia masculina* o *disfunción eréctil*.

### 16.- *Demencia*

Como ya sabemos el alcohol tiene efectos *neurotóxicos* para las células de nuestro *cerebro*. Se puede acelerar el *envejecimiento* de este *provocando o dificultando los procesos cognitivos*.

Los alcohólicos en abuso suelen presentar:

- a) Pérdida de memoria
- b) Dificultad en la atención

- c) Dificultad de concentración
- d) Dificultad de planificación

### 17.- *Depresión*

Existe una ambigüedad en el mundo científico. No se sabe si es la *depresión* la que *desemboca en un consumo en abuso de alcohol* o el *abuso de alcohol* origina la *depresión*.

La *ansiedad* es un síntoma de la *depresión* y existe la misma *ambigüedad con ella*.

De todas formas, existen investigaciones que han encontrado que los problemas con el alcohol pueden relacionarse con un alto riesgo de *depresión*. Esto es lo que encontraron unos investigadores de Nueva Zelanda, que analizaron a un grupo de 1055 participantes durante 25 años. Llegamos a las mismas conclusiones iniciales. (Fergusson, Boden & Horwood, 2009).

Considero que es la *depresión* de la causa del *consumo del alcohol de forma en abuso* y de *forma continuada*. Para llegar a esta conclusión me baso en mi propia experiencia. Me explico, una persona de una edad superior a los 20 años, empieza a sentir: *tristeza, infelicidad, culpabilidad, insomnio, ansiedad, obsesivo*. Si dicha persona es *ignorante* en que todos estos síntomas son los clásicos de la *depresión*, se refugia en lo que tiene a mano y que le permite evadirse de todos estos síntomas, el *consumo de alcohol* que muy pronto pasará a ser *consumo en abuso de alcohol*. Si no le aconsejan que se ponga en contacto con los *profesionales en su sintomatología*, el consumo de alcohol puede *crear adicción* con lo que sus problemas se agudizan.

### 18.- *Traumatismos y otras acciones*

*Consumir alcohol en abuso* nos puede precipitar a *situaciones muy conflictivas* porque *no somos conscientes de lo que estamos haciendo*.



## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Situaciones como:

- a) Agresiones violentas
- b) Accidentes automovilísticos
- c) Caídas
- d) Ahogamiento
- e) Violaciones
- f) Homicidios
- g) Suicidio

Pero no siempre el *consumo de alcohol es negativo*. Cuando se consume *con moderación* se ha demostrado un pequeño *efecto protector* en las *enfermedades isquémicas* (la cardiopatía isquémica puede dañar el músculo del corazón, reduciendo su capacidad de bombear de forma eficiente. Una obstrucción súbita y severa de una arteria coronaria puede conducir a un infarto. La isquemia miocárdica también puede causar graves arritmias).

### *10.- ¿Qué hacen los Países para Combatir el Consumo de Alcohol?*

La estrategia mundial para reducir el uso nocivo del alcohol representa un compromiso colectivo de los Estados Miembros de la OMS para aplicar constantemente medidas enderezadas a reducir la carga mundial de morbilidad causada por el consumo nocivo. La estrategia incluye políticas e intervenciones de base científica que pueden proteger la salud y salvar vidas si se aplican correctamente.

Las opciones de política y las intervenciones que pueden aplicarse a escala nacional se pueden agrupar en 10 esferas, que se complementan y apoyan recíprocamente, a saber:

- 1.- Liderazgo, concienciación y compromiso
- 2.- Respuesta de los servicios de salud
- 3.- Acción comunitaria
- 4.- Políticas y medidas contra la conducción de vehículos bajo los efectos del alcohol
- 5.- Disponibilidad de alcohol
- 6.- Comercialización y promoción de las bebidas alcohólicas

7.- Políticas de fijación de precios

8.- Mitigación de las consecuencias negativas del consumo de alcohol y la embriaguez

9.- Reducción del impacto en la salud pública del alcohol ilícito y el alcohol de producción informal

10.- Seguimiento y vigilancia.

### *Datos y cifras*

El uso nocivo de alcohol es un factor causal en más de 200 enfermedades y trastornos.

Cada año se producen 3,3 millones de muertes en el mundo debido al consumo nocivo de alcohol, lo que representa un 5,9% de todas las defunciones.

En general, el 5,1% de la carga mundial de morbilidad y lesiones es atribuible al consumo de alcohol.

El consumo de alcohol provoca defunción y discapacidad a una edad relativamente temprana. En el tramo de 20 a 39 años, un 25% de las defunciones son atribuibles al consumo de alcohol.

### *Enlaces*

<http://alcoholismo-123.blogspot.com.es/2011/06/definicion-y-clasificacion-de-bebidas.html>

<http://www.vix.com/es/imj/gourmet/2010/10/18/clasificacion-de-bebidas-alcoholicas>

<https://www.mediomilon.com/blog/cuales-son-los-tipos-de-bebidas-alcoholicas>

<http://blog.uvinum.es/clasificacion-bebidas-alcoholicas-12630427> Fuente

[https://www.ecured.cu/Tipos\\_de\\_alcohol\\_\(Bebidas\)](https://www.ecured.cu/Tipos_de_alcohol_(Bebidas))

<http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/bioestilo-nutricion/prevenir-empacho.html>

## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

<http://es.infodrinks.com/bebidas-alcoholicas/http://elpais.com/elpais/2017/05/10/fotorrelato/1494405896417055.html>

[http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-11-07/el-alcohol-en-espana-asi-bebiamos-asi-bebemos-y-asi-beben-nuestros-vecinos\\_435854/](http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-11-07/el-alcohol-en-espana-asi-bebiamos-asi-bebemos-y-asi-beben-nuestros-vecinos_435854/)

<http://www.abc.es/salud/noticias/20150120/abci-alcohol-muerte-beneficio-201501191905.html>

<http://kidshealth.org/es/teens/coping-alcoholic-esp.html>

<http://kidshealth.org/es/teens/alcohol-esp.html?WT.ac=t-ra>

<http://kidshealth.org/es/teens/alcohol-esp.html?WT.ac=t-ra#>

<http://kidshealth.org/es/teens/alcohol-esp.html?WT.ac=t-ra#>

<http://kidshealth.org/es/teens/alcohol-esp.html?WT.ac=t-ra>

[http://elpais.com/diario/2004/11/03/cvalenciana/1099513099\\_850215.html](http://elpais.com/diario/2004/11/03/cvalenciana/1099513099_850215.html)

[http://www.elperiodicomediterraneo.com/noticias/sociedad/botellon-es-fenomeno-espanol-sin-parangon-resto-europa\\_215205.html](http://www.elperiodicomediterraneo.com/noticias/sociedad/botellon-es-fenomeno-espanol-sin-parangon-resto-europa_215205.html)

<https://centreypsilon.wordpress.com/2012/10/16/un-fenomeno-llamado-botellon/>

<https://diariodelamanga.com/cultura-sociedad/salud/2015-10-05/causas-y-consecuencias-del-botellon-dos-caras-de-una-misma-moneda-906/>

<http://www.elmundo.es/elmundo/2012/10/20/valencia/1350723987.html>

<http://www.publico.es/espana/20-anos-botellon.html>

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/es/https://www.saberdealcohol.mx/content/consumo-de-alcohol-en-la-adolescencia>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000494.htm>

<http://blogs.20minutos.es/el-nutricionista-de-la-general/2012/11/30/el-efecto-del-alcohol-sobre-la-salud-la-opinion-de-la-oms/>

<http://www.vix.com/es/imj/salud/5678/5-enfermedades-que-provoca-el-alcohol>

<https://www.lifeder.com/enfermedades-causadas-alcohol/>

[http://elpais.com/elpais/2017/05/12/buenavida/1494583202\\_303245.htm](http://elpais.com/elpais/2017/05/12/buenavida/1494583202_303245.htm)

<http://www.botanical-online.com/drogas/drogasalcoholismo.htm>

<https://www.lifeder.com/alcoholismo-cronico/>

<http://www.actitudfem.com/amor-y-pareja/tu-cuerpo/cuidate/como-afecta-el-alcohol-nuestra-vida-sexual>

<http://archivo.elcomercio.pe/gastronomia/nutricion/consumo-excesivo-alcohol-produciria-problemas-urinarios-noticia-1351968>

----- O -----

**SE ACABÓ**

Antonio Zaragoza López