

ABUSO DE ALCOHOL

Don Arturo y su familia



¿Qué PROBLEMAS puede provocar el abuso del alcohol?

Test: ¿Cómo puedo SABER si yo o algún familiar está bebiendo en exceso?

¿Cómo ACONSEJAR a los hijos para que beban con moderación?



Centros de Integración Juvenil, A. C.

Presentación

El consumo de alcohol es una práctica muy extendida: sea para “celebrar” un acontecimiento, “olvidar” una pena o simplemente “convivir” y “socializar”. Desafortunadamente, tanto los menores de edad como los adultos, hombres y mujeres, llegan a abusar del consumo de alcohol, poniendo en riesgo su salud, su vida, su libertad y su economía.

El consumo excesivo de alcohol no daña sólo a quien lo bebe, sino también a las personas que le rodean, pues genera violencia, pobreza, enojo, depresión y otros problemas, que influyen para que los demás miembros de la familia también abusen del alcohol o consuman alguna otra droga ilegal.

En este cuadernillo encontrará información y estrategias que le ayudarán a prevenir problemas familiares por el abuso de alcohol. Esperamos que le sea de utilidad.

Consumo de alcohol y alcoholismo

Aun cuando las bebidas alcohólicas son comunes en nuestra sociedad, el consumo, la cantidad y las situaciones en que se bebe, son decisiones personales.

A aquellas personas que prefieren no consumir ningún tipo de bebida que contenga alcohol, se les conoce como ***abstemias***.

A otras, que beben alcohol de manera esporádica y en pequeñas cantidades, sin llegar a la embriaguez y, por lo general, no tienen problemas con su forma de beber, se les llama ***bebedores moderados***.

Pero el consumo de alcohol se convierte en un problema cuando alguien comienza a beber en mayor cantidad que la que puede aceptar su cuerpo, llegando con frecuencia a la embriaguez. Normalmente el organismo de un hombre adulto tolera 4 copas por ocasión en una semana y 3, en el caso de las mujeres (una copa equivale a un vaso de cerveza, un “caballito” de tequila, una “cuba” o una copa de vino). Cuando alguien pasa de esa cantidad, se conoce como ***abusar del alcohol***. El abuso también ocurre cuando alguien que ha consumido alcohol, aunque no lo haga frecuentemente, llega a tener un accidente o algún otro incidente como consecuencia de ese consumo, o bien afecta a terceras personas.

El abuso de alcohol puede llevar al ***alcoholismo***, el cual ocurre cuando se pierde el control del consumo y se comienza a beber, sin detenerse o se prefiere la bebida que realizar otras actividades, por ejemplo, trabajar o ir al cine. El alcoholismo se considera una enfermedad crónica, caracterizada por una conducta anormal de búsqueda de alcohol, que provoca graves daños físicos y psicológicos tanto en el consumidor, como en su familia.

Si usted ha decidido beber alcohol, considere seriamente la importancia de formar parte de los bebedores moderados.

¿Cuáles son las principales consecuencias ocasionadas por el abuso de alcohol?

Los daños y otros problemas relacionados con el consumo de alcohol, no son exclusivos de quienes son alcohólicos. El abuso de alcohol puede representar riesgos o consecuencias importantes para la salud y el bienestar tanto de la persona que bebe como de su familia; algunos ejemplos son los siguientes:

- Lesiones permanentes y fallecimientos por accidentes automovilísticos, debido a la falta de reflejos de un peatón o conductor alcoholizado.
- Daños a la salud física: Gastritis, impotencia sexual, daño al hígado y al cerebro, entre otros.
- Promueve el abuso de alcohol en otros miembros de la familia.
- Trastornos de salud mental: se relaciona con depresión y violencia doméstica.
- Ausentismo laboral, accidentes en el trabajo y pérdida de empleo, así como otros problemas económicos.
- Problemas y/o separaciones con la pareja (el Código Civil señala a la embriaguez como causa de divorcio).
- El alcohol y el tabaco son la “puerta de entrada” al uso de drogas ilegales (mariguana, cocaína, heroína, etcétera), sobre todo, si el consumo comienza durante la niñez o la adolescencia temprana.
- Muertes violentas y peleas: uno de cada cuatro asesinatos se relaciona con el consumo de alcohol.



Don Arturo y su familia



De acuerdo con la historia de don Arturo y su familia, anote en la siguiente tabla lo que pudo haber ocurrido antes, durante y después de esta historia.

Quizá *antes* ocurrió que...

Porque *durante* la historia ocurrió que...

Pero de continuar la situación, puede ocurrir que *después...*

¿Qué problemas se observan en esta historia?

¿Qué pasa en el video?

Don Arturo utiliza su dinero para consumir alcohol; bebe en exceso y descuida su negocio.

Conduce su vehículo en estado de ebriedad.

Agrede a su esposa y a su hija a través de insultos y una actitud amenazante. Las ofende y menosprecia.

¿Qué puede pasar?

Ausentismo laboral, problemas económicos: el abuso de alcohol y el alcoholismo ponen en riesgo el trabajo de las personas o su fuente de ingresos.

Accidentes automovilísticos: hay personas que piensan que cuando han bebido conducen mejor, pero en realidad sus reflejos son más lentos y tienen mayores riesgos de ocasionar un accidente o atropellar a un peatón. El abuso de alcohol, incluso en una sola ocasión, puede resultar trágico cuando se conduce un automóvil, debido a que aumenta diez veces la probabilidad de tener un accidente.

Violencia familiar y conductas antisociales: los problemas más frecuentes entre los varones, mientras beben, son discusiones con su pareja, problemas con la autoridad y haber sido detenido al conducir en estado de embriaguez. Las investigaciones han demostrado que el consumo excesivo de alcohol aumenta la frecuencia e intensidad de los episodios de violencia de una persona.

¿Qué pasa en el video?

El hijo no parece tener mayores responsabilidades, mientras que la hija debe, además de atender el negocio familiar, ser un sustento afectivo para la madre y "cuidar" al padre.

¿Qué puede pasar?

Fomentar y mantener en los hijos actitudes contrarias a la inequidad de género: Los hijos varones pueden acostumbrarse a dejar la responsabilidad del cuidado del hogar a las mujeres. Es muy probable que al casarse, la educación que brinden a sus hijos, tenga como base este mismo modelo de comportamiento.

Cuando una persona carga con la mayor parte de las responsabilidades de un hogar, tiene menos oportunidades de estudiar, divertirse o hacer otras actividades que le permitan un crecimiento personal. Esta situación puede provocar que se sienta estresada, frustrada, enojada, preocupada, deprimida, o ponerla en riesgo de tener problemas con el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas .

Parece que todos los problemas se originan por el abuso de alcohol de don Arturo.

Las familias culpan de su situación al miembro que abusa del alcohol o que es adicto, y creen que todo volverá a la normalidad cuando éste se haya "recuperado". No consideran que cada uno de los integrantes de la familia influye, de una u otra manera, para generar los problemas que se les presentan y esto les dificulta aún más encontrar la solución.

El abuso en el consumo de alcohol y la familia

Cuando un miembro de la familia, particularmente el padre, la madre o los hermanos mayores, consume y abusa del alcohol, tabaco u otras drogas, es posible que esta conducta provoque que otro de sus miembros, sobre todo los más jóvenes, consuman las mismas drogas u otras más peligrosas. Lo anterior ocurre por:

- La permisividad o sea la aceptación o tolerancia que se da en el hogar para su consumo (considerar que "si nadie le dice nada" o "si los otros lo hacen", entonces, "no ha de ser tan malo").
- La disponibilidad de esas sustancias (debido a que como están al alcance de la mano, es más fácil "dar una probadita").
- Las actitudes y opiniones favorables de los padres en relación con el consumo ("me hace sentir bien", "me relaja", "me tranquiliza").

¿Cómo saber si alguien en mi familia tiene problemas con el consumo de alcohol?

En la siguiente página, le presentamos un test que puede ser útil para saber si usted o cualquier miembro de la familia tiene problemas con el alcohol. Marque en los cuadros de la derecha el número que corresponda mejor a su respuesta (escriba del 0 al 4):

1. ¿Con qué frecuencia bebe alcohol?

- Nunca
- Una vez al mes o menos
- Dos o cuatro veces al mes
- Dos o tres veces por semana
- Cuatro o más veces por semana

= 0	
= 1	
= 2	
= 3	
= 4	

2. ¿Cuántas copas bebe en un día común?

- Una o dos
- Tres o cuatro
- Cinco o seis
- Siete, ocho o nueve
- Diez o más

= 0	
= 1	
= 2	
= 3	
= 4	

3. Cuando bebe, ¿rebasa las 6 copas?

- Nunca
- Menos de una vez por mes
- Una vez al mes
- Una vez por semana
- Diario o casi diario

= 0	
= 1	
= 2	
= 3	
= 4	

TOTAL DE PUNTOS

Sume los puntos que obtuvo en cada pregunta, compare su total con la siguiente escala:

Si usted obtuvo de **0 a 3 puntos:**
Bebe en forma responsable. Es importante que continúe así y que no rebase este límite.

Si usted obtuvo de **4 a 7 puntos:**
Bebe en forma riesgosa. Procure disminuir la cantidad y la frecuencia de alcohol que consume.

Si usted obtuvo de **8 o más puntos:**
Tiene una posible dependencia. Es importante que busque ayuda y apoyo de un especialista.

Si usted o alguno de sus familiares obtuvo una calificación alta en este test, recuerde que lo importante es encontrar una solución.

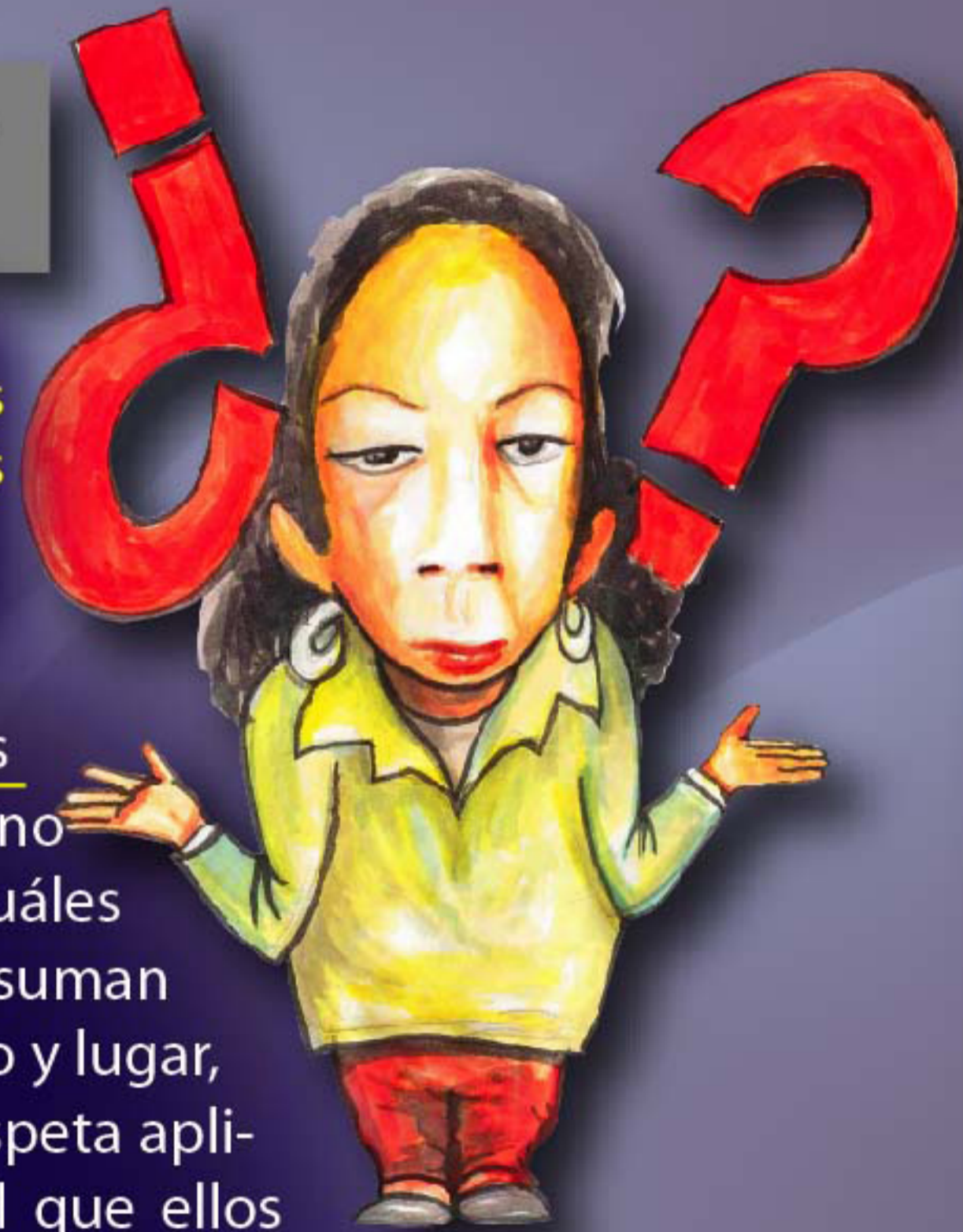
En Centros de Integración Juvenil, A.C. podemos ofrecerle la orientación y ayuda que requiera para enfrentar este problema de salud.

ALGUNAS SUGERENCIAS PRÁCTICAS...

¿Cómo evitar o retrasar la edad de inicio de consumo de alcohol en los hijos?

Aunque no existen "recetas de cocina", hay aspectos importantes que los padres y madres deben considerar para evitar que sus hijos consuman alcohol o lo hagan a una edad temprana.

1. Establezca y aplique normas contra el uso de bebidas alcohólicas. Explique a sus hijos las razones por las que no está de acuerdo con que ellos beban alcohol. Aclare cuáles serán las consecuencias o sanciones en caso de que consuman alcohol. Recuérdeles que las normas valen en todo tiempo y lugar, tanto en su casa como fuera de ella. Si una regla no se respeta aplique la sanción que se haya establecido previamente. El que ellos sepan que usted desapruueba el consumo de alcohol marcará un importante límite a su conducta, generalmente los jóvenes moderan su consumo de alcohol o lo rechazan por el sólo hecho de pensar "qué va a decir mi papá (y/o mi mamá) si me ve así".



2. Fortalezca la autoestima de sus hijos. Reconozca sus esfuerzos. Emplee frases como “qué bueno que lo intentaste”, “estoy orgulloso de ti”, “eres bueno para esto”. Esté pendiente de lo que hacen bien, no sólo de lo malo.

3. Hable con sus hijos y escúchelos. Escuche atentamente lo que le digan, no se enoje. Esté listo para hablar sobre temas como elección de pareja, métodos anticonceptivos, decepciones amorosas, maestros, amigos y música de su preferencia. Si no puede atenderlos cuando se lo solicitan, acuerde con ellos hablar en otra ocasión y cúmplalo.

4. Proporcione ternura y amor a sus hijos. El demostrarles cuánto los quiere, a través de diferentes formas, favorece un clima de felicidad y confianza que los protegerá del consumo de drogas. Manifiéstelo con palabras (“hijo, te quiero mucho”), escribiendo cartas, a través de abrazos, besos, palmadas. Si estas expresiones le incomodan, busque otras formas; pero lo importante es que su hijo vea que son muestras de afecto. No espere una ocasión especial para hacerlo. Sorpréndalo de vez en cuando.

5. Fomente el interés por la escuela. Los menores que perciben la escuela como un lugar agradable, tienen menos probabilidades de interesarse por el consumo de alcohol. Además, estudiar les permite desarrollar capacidades intelectuales y pueden recibir información y ejemplo que les ayude a vivir de una manera más sana. Es importante que en casa se acondicione un lugar para estudiar y se dediquen tiempos específicos para ello, sin que haya interrupciones o distracciones. Manifieste interés por actividades escolares y muestre que también pueden ser divertidas.

6. Enséñeles que la diversión no necesita del alcohol. Si organiza reuniones o festejos promueva que no se consuma alcohol o que se haga de manera moderada. Recuerde el dicho: “La palabra mueve, pero el ejemplo arrastra”.

7. Promueva que sus hijos participen en grupos o asociaciones en los que no se consuma alcohol ni otras drogas. Oriente a sus hijos sobre cómo utilizar el tiempo libre en: el deporte, obras de servicio a la comunidad, ayudar a personas necesitadas, aprender a tocar algún instrumento musical, disfrutar del cine o el teatro, cuidar del ambiente, etcétera.

8. Esté al pendiente de sus hijos y acompañelos. No crea que debido a que son adolescentes o jóvenes ya no requieren de su ayuda. Aunque ellos no lo pidan, esperan que usted ponga límites y los proteja. Pregunte por sus actividades, trate de conocer a sus amigos, conozca los lugares que frecuentan; esté al pendiente de sus deberes escolares, de la hora a la que llegan a casa, etcétera. No se trata de que sea un “policía”, sino de que conozca las actividades de su hijo para ayudarlo, orientarlo o protegerlo en caso necesario, y que se sienta acompañado por usted.

9. Enseñe a sus hijos a ser claros y decir “no” ante la presión de otros. De esta manera ayudará a que se mantengan firmes en su decisión de no beber, a pesar de la insistencia de sus amigos.

¿Qué hacer si, a pesar de lo anterior, los hijos cuando son mayores abusan del alcohol?

Ante esta situación, invítelos a mantenerse abstemios (no consumir) o moderados (consumir sin exceso); aclare los motivos por los cuales no está de acuerdo con que abusen del consumo de alcohol.

Considere que la excesiva publicidad, la presión de los amigos y el que la sociedad vea como algo “normal” y hasta “divertido” abusar del alcohol, es un riesgo para sus hijos. Para disminuir ese riesgo, usted puede darles estas sugerencias:

- Comer antes de beber y mientras bebe.
- Tomar máximo tres copas por ocasión (no más de tres en una reunión, una cada hora). Si con menos de tres (una o dos copas) se siente alterado, entonces respete su límite y no lo rebase.

- Diluir el alcohol con jugos, refrescos o agua.
- Tomar tragos cortos.
- Intercalar bebidas alcohólicas con otras sin alcohol (jugos, refresco, agua mineral). Es decir, luego de tomar una bebida con alcohol, tomar dos o tres que no tengan alcohol.
- Bailar más y beber menos.
- Cuidarse entre amigos: si ven que a alguien "se le suben las copas", no deben darle más alcohol; ni permitirle manejar; si están en un "antro", no permitirle irse con personas desconocidas; si están en una casa, de ser posible, procurar que se quede a dormir hasta que "se le baje".
- No mantener el vaso en la mano, porque de hacerlo, es posible que se beba su contenido más rápido.
- No tratar de "entrenarse" para aguantar bebiendo más.
- No mezclar bebidas destiladas (ron, brandy, tequila) con bebidas fermentadas (cerveza, vino).
- No beber por estar tristes o para estar más "alegres".
- No beber si están tomando medicamentos.
- Si van a beber, no manejar.
- No caer en la tentación de echar "carreritas" o ver quién aguanta más bebiendo.

Pero recuerde...

Cuando hable con sus hijos sobre cómo deben protegerse, evite ser impositivo: "esto se debe hacer" o "esto no se hace". Ponga en claro que usted está hablando de riesgos y consecuencias negativas que no desea que le sucedan a su hijo. Recuerde que el abuso del alcohol, aunque sea sólo los fines de semana, en fiestas, puede ocasionar graves consecuencias. Así que recomiende a sus hijos que:

- Pueden divertirse sin beber.
- Beber o fumar no tienen nada que ver con crecer o madurar. La madurez tiene que ver con aceptarse a sí mismos, cuidar su persona y su salud, evitar el daño para ellos y para otros.

Acláreles que lo que usted está tratando de lograr es que eviten:

- Sufrir accidentes de tráfico o que estando ebrios puedan ser atropellados.
- Tener problemas legales.
- Involucrarse en conflictos y peleas que surgen cuando la gente está en estado de ebriedad.
- Experiencias sexuales no responsables o sin protección: por estar intoxicados, pueden tener relaciones con personas que no quieren o con desconocidos, llegando a embarazar o ser embarazada, o adquirir enfermedades de transmisión sexual, como el sida, hepatitis, etcétera.



¿Qué hacer si alguien de mi familia es alcohólico?

- No oculte la situación. Es comprensible que ante un problema de alcoholismo, los familiares se sientan desconcertados y, por lo mismo, en ocasiones se oculte o se utilicen mentiras para encubrir al bebedor. Es entonces, cuando todo comienza a convertirse en un secreto a voces que trata de guardar la familia; ya sea por vergüenza o temor, a los familiares les resulta difícil hablar sobre el problema entre ellos y con otras personas. Sin embargo, es importante hablar sobre lo que está ocurriendo; manifestar su temor o enojo, no negar que la situación existe, ni creer que las cosas se solucionarán con "el tiempo"; por el contrario, si no actúa, se agravará el problema.
- Busque para usted y su familia, el apoyo y asesoría de un especialista. Centros de Integración Juvenil, A.C., cuenta con psicólogos y médicos especializados para tratar problemas de alcohol.
- Puede asistir también a grupos de ayuda mutua como Alcohólicos Anónimos, ALANON y ALATEEN. A estos grupos asisten personas con este problema y sus familiares, para encontrar una solución. También hay organizaciones privadas, que en algunos casos su costo puede resultar elevado para muchas personas, pero si estuviera a su alcance, considérelolo.
- Busque información y entérese de los daños y riesgos asociados al consumo de alcohol. Centros de Integración Juvenil, A.C., pone a su disposición una variedad de libros: "Cómo proteger a tus hijos contra las drogas", "Drogas: las 100 preguntas más frecuentes", "Mujer y drogas" y "Niños, adolescentes y adicciones. Una mirada desde la prevención".
- Señale las ventajas que tiene para la familia evitar el abuso de alcohol o atender un problema de adicción.
- Revise en qué situaciones se genera el consumo de alcohol y trate de controlarlas.
- Reconozca los logros que se vayan teniendo en el proceso, por muy pequeños que éstos sean: desde aceptar que hay un problema, la reducción del consumo, hasta la abstinencia.
- En general, las personas con problemas de alcoholismo tiene alguien a quien respetan o en quien confían: un familiar, un amigo, un médico, un sacerdote o pastor, un maestro. Es importante acudir a esa(s) persona(s) para que les ayuden a modificar la conducta e iniciar un tratamiento.
- Por otras experiencias, se sabe que apoyarse en la fe religiosa y hacer juramentos para dejar de beber también suele funcionar, considérelolo.

Plan familiar para prevenir el abuso de alcohol

Ahora que conoce algunas características del abuso de alcohol y sus posibles consecuencias, es importante que elabore un Plan familiar para evitar que se presente en su familia este problema de salud. Por ello, tome en cuenta los siguientes pasos y conteste según lo que considere:

Paso 1. ¿Sabe si algún miembro de su familia puede estar abusando del alcohol? ¿Por qué?

Paso 2. ¿Qué puede estar originando esta situación?

Paso 3. ¿Qué meta le gustaría lograr en su familia para solucionar este problema?

Paso 4. Escriba tres opciones que puedan ayudar a resolver el problema.

Opción1: _____

Opción2: _____

Opción3: _____

Paso 5. Piense en las ventajas y desventajas de cada una de las posibles soluciones

	Ventajas	Desventajas
Opción 1		
Opción 2		
Opción 3		

PASO 6. Anote el número de la o las opciones que sean las más adecuadas y escriba cómo, o a través de qué acciones concretas, las llevará a cabo:

La opciones más adecuadas son la número: , y se pueden llevar a cabo a través de: _____

Paso 7. Lo que haya decidido, llévelo a la práctica.

Recuerde:

Cuando un miembro de la familia abusa del consumo de alcohol o es alcohólico, no siempre la buena voluntad del bebedor o de los familiares, así como las juramentos religiosos o remedios caseros son suficientes para que deje de beber y recupere su salud; por eso es conveniente e importante solicitar orientación adecuada y la ayuda de especialistas.

Para que usted y su familia obtengan mayor información sobre cómo evitar el consumo y abuso de alcohol y otras drogas, pueden acudir al Centro de Integración Juvenil, ubicado en:



LA HISTORIA

Don Arturo arroja al piso un plato con sopa, tambaleándose se levanta con violencia y amenaza a su esposa y su hija sale corriendo de la casa. Mientras tanto su hijo contempla la situación, pero no interviene.

Una vez más, don Arturo abusó del alcohol, se ausentó de su negocio y arriesgó su vida y la de otros al manejar ebrio. La economía familiar está a punto de irse a pique, la esposa carece de autoridad y trata de utilizar a su hija adolescente para controlar a su marido. En casa de don Arturo se respira temor, enojo, resentimiento...

El abuso en el consumo de alcohol provoca desorganización, tensión, conflictos e irresponsabilidad, poniendo a la familia en un alto riesgo de tener problemas de salud física y mental.

