

Chat sobre alcoholismo 20/9/2000

Cómo saber si se sufren problemas con el alcohol, dónde acudir en caso de tenerlos, existen fármacos que ayuden a superarlos o cuáles son las posibles consecuencias para la salud que puede tener el alcoholismo son algunas de las cuestiones tratadas por el doctor Bernardo Ruiz.



Chat sobre alcoholismo, a cargo del doctor Bernardo Ruiz, psicólogo clínico, Director del Instituto DeTOX de Marbella.

Inicio del Chat

¿Cómo puedo saber si soy alcohólico o alcohólica?

El problema con el alcohol tiene distintas fases y hay distintas señales que pueden indicarlo. El primer signo de que las cosas no van bien con el alcohol es que una persona continúe bebiendo aunque se da cuenta de que el alcohol le está complicando la vida. Es decir, cuando le está interfiriendo, bien en su salud o en su vida familiar

o laboral, y a pesar de esa dificultad que el alcohol le está causando, la persona continúa bebiendo. De alguna manera justificándose a sí misma por motivos de todo tipo sociales, pseudo laborales. Hay muchas excusas que uno se busca.

¿Dónde puedo acudir si creo que tengo problemas con el alcohol?

Desde luego creo que donde debe acudir es a un profesional o a un centro especializado, si ya tiene claro que tiene el problema. Básicamente hay dos tipos de formas de tratar este problema. Hay asociaciones, grupos de autoayuda, que a su vez las podemos dividir en dos tipos: "alcohólicos anónimos" y "alcohólicos rehabilitados". "Alcohólicos Anónimos" no tiene ninguna intervención profesional y en "Alcohólicos Rehabilitados" sí suele haber alguna intervención de profesionales. Y la otra alternativa es buscar especialistas o bien psicólogos o bien médicos dedicados a la tarea de tratar las adicciones. Estas son las dos opciones que hay cuando se tiene un problema de alcoholismo.

¿Hay algún tratamiento con medicamentos que sea efectivo?

Ningún tratamiento farmacológico va a resolver el problema esencial de la adicción, que es el de una conducta que se ha descontrolado en la persona. Hay fármacos, que pueden ayudar en la primera fase, cuando la persona se tiene que desintoxicar del alcohol. Cuando tiene que reequilibrar en su organismo los deterioros que se han producido por el abuso del alcohol. Y puede haber fármacos que ayuden en cierto modo a la recuperación posterior. Pero hay una cosa clara, que es que beber alcohol es una conducta en la persona, una conducta que en un principio es voluntaria y que posteriormente se va haciendo cada vez menos voluntaria a medida que crece la adicción. Entonces, hay que corregir esa conducta. Hay que enseñar al paciente a desenvolverse de una manera diferente en las situaciones que le llevaban a beber. Y eso no hay ningún fármaco que lo pueda conseguir. Ni lo hay ni creo que pueda haberlo en un futuro. Desde luego, la curación de una adicción siempre es un proceso de aprendizaje y esencialmente es un problema de conducta, por lo tanto, los fármacos tienen una utilidad limitada.

¿Es cierto que cada vez hay más jóvenes con problemas de alcoholismo?

Bueno, es cierto que hay un inicio más temprano de los problemas. Está cambiando la forma de consumir alcohol y hay un sector de la población juvenil que bebe de una forma abusiva e intensa desde edades muy tempranas. Y eso seguramente acabe produciendo en un futuro un número muy importante de gente más joven con problemas con el alcohol.

¿Es cierto que las personas con problemas con el alcohol suelen ser en su mayoría hombres? ¿Por qué?

Sí, hay más hombres que mujeres aunque las mujeres se están incorporando a este problema a toda velocidad. Yo creo que hay más hombres simplemente porque tradicionalmente hay más consumo de alcohol entre los hombres, tomando a la población española en su conjunto. Pero ahora, si nos referimos a la población joven, las diferencias son muchísimo menores y se puede prever que en unos años el número de hombres y mujeres con dependencia del alcohol sea más igual.

¿Cómo puedo ayudar a alguien de mi familia que tiene problemas con el alcohol?

Lo primero que hay que hacer es no ocultar el problema, es decir, hacer frente al problema cuando se ve que existe, cuando vemos que una persona dice que va a dejar de beber y se ve que no lo consigue más que unos pocos días, cuando una persona oculta el consumo de alcohol que está haciendo o miente o simplemente justifica el que bebe a problemas sociales, laborales o de otro tipo. El ocultar esa realidad y tratar de quitarle importancia es un gran error. Y es el primer error en el que caen muchas veces los familiares, que son los primeros que quieren creerse que la persona controla la situación y que no es para tanto el problema y esto no es así. El segundo error que no hay que cometer es presionar para que no beba. Es decir, lo normal en las familias es presionar a la persona que tiene el problema para que no beba. En realidad no hay que presionarle para que no beba sino para que se ponga en tratamiento y facilitarle las cosas para que se ponga en tratamiento, es decir, encontrar el profesional adecuado al que remitirle, facilitarle el teléfono, ayudarle a tomar la decisión de ponerse en contacto. Pero insisto, la presión tiene que ser siempre para que se ponga en tratamiento, no para que deje de beber.

¿Y en qué consiste el tratamiento para dejar de beber?

El tratamiento consiste principalmente en un re-aprendizaje. Es decir, las personas tienen que aprender a desenvolverse sin alcohol en aquellas situaciones en las que antes bebían. Primero hay que saber cuáles son esas situaciones en las que la persona bebía, que no en todas las personas son iguales. Aunque básicamente podemos reducirlas a dos grandes grupos de situaciones: Por un lado situaciones sociales, es decir, situaciones en las que el consumo se da con otras personas y en las que puede existir una cierta presión social más o menos directa o indirecta, y la persona tiene que tener la suficiente fuerza como para saber decir que no a esa presión y sentirse bien haciéndolo por otra parte hay situaciones de tipo emocional, es decir, muchas veces el beber alcohol es consecuencia de un malestar emocional que la persona está sufriendo debido a cualquier circunstancia de la vida. Entonces, la terapia siempre tiene que ir orientada a que la persona encuentre salidas positivas a esas situaciones, que no dejan de ser situaciones normales de la vida. Todo el mundo pasa por momentos emocionalmente difíciles alguna vez y lo que hay que aprender es a superar esos momentos sin recurrir al alcohol ni a ninguna otra conducta autodestructiva.

La terapia va dirigida principalmente a hacer ese reajuste emocional, de desarrollo de habilidades personales, de manejo de situaciones de ansiedad, de estrés. Y eso es básicamente un proceso psicológico, de terapia, que requiere un tiempo y que requiere una dedicación.

¿Es cierto que una persona rehabilitada luego puede volver a beber alcohol de forma moderada?

Creo que eso es mucho más difícil que el no beber nada. Yo desde luego no soy partidario de promover que una persona que ha tenido problemas serios de dependencia con el alcohol

intente luego tener un consumo controlado. Eso es enormemente difícil, aunque se pueden dar en casos de personas que no han desarrollado una dependencia muy grande. Pero normalmente, las personas que piden ayuda y que acuden a un servicio terapéutico son personas que han desarrollado una adicción seria. Y entonces no se puede recomendar el consumo moderado porque es infinitamente más difícil que se establezca un consumo moderado que mantenerse sin beber nada. Y esa es una de las cuestiones importantes en la terapia, el hacer comprender al paciente que estar sin beber no es ninguna pérdida, sino todo lo contrario. Es una ganancia para su bienestar. Y eso es lo que nos va a garantizar que va a seguir así indefinidamente.

¿Qué consecuencias para la salud puede tener el alcoholismo?

A nivel de salud, las consecuencias son interminables. Hay que tener en cuenta que el alcohol es una sustancia tóxica, que una vez que se distribuye por el torrente sanguíneo a todos los rincones de nuestro cuerpo, va produciendo un efecto tóxico en todas partes. Y cada persona, de acuerdo con su constitución, su genética y sus factores particulares de riesgo, va a sufrir unos problemas en uno u otro órgano de su cuerpo. Los problemas más conocidos son la cirrosis hepática, la cardiomiopatía alcohólica, los problemas del sistema nervioso, las varices esofágicas, pancreatitis, hay muchísimos.

Si alguien de mi familia tuvo problemas de alcoholismo, ¿Puedo heredarlos yo o mis hijos?

Lo que hay, eso sí está comprobado con bastante firmeza, es un cierto componente genético en la respuesta de una persona cuando bebe alcohol. Es decir, cuando una persona bebe alcohol se produce una reacción en su organismo y esa reacción varía según su carga genética. Hay un componente genético que determina la respuesta de nuestro organismo ante el consumo de alcohol. Pero lo que no hay es un componente genético que explique la adicción en sí. La adicción es un proceso que requiere un consumo repetido, reiterado en determinadas circunstancias y sobre ese consumo, cualquier persona puede desarrollar una dependencia. Aunque sí es verdad que hay personas que desarrollan dependencia más fácilmente, con menos tiempo de consumo y menos frecuente y otras necesitan más.

¿Cuál suele ser el origen de los problemas emocionales que llevan al alcoholismo?

Si hablamos de cuestiones previas en las que el alcohol es la salida de situaciones emocionales, normalmente son situaciones de ansiedad, ya que el alcohol tiene un efecto ansiolítico inmediato y entonces muchas veces las personas aprenden, inconscientemente, a beber alcohol como forma de reducir la ansiedad. Y la ansiedad puede ser producida por problemas de tipo social, por timidez, para ser capaz de desenvolverse socialmente; o por cualquier otro tipo de problema emocional que genere ansiedad. Eso es lo que mayormente influye en el consumo de alcohol por causas emocionales.

¿Algunos licores crean más dependencia que otros?

No, el alcohol es la misma sustancia esté contenida en una bebida u otra. Lo único que cambia es la proporción, es decir, la cantidad de alcohol puro que uno ingiere depende de la bebida que toma y la cantidad que toma. Pero la dependencia no depende de un tipo de licor u otro sino de la cantidad de una sustancia, el alcohol, que uno toma.

¿Qué reacciones o síntomas delatan a una persona de nuestro entorno que tiene problemas con el alcohol?

Hay signos de tipo físico, por ejemplo, beber muy rápido, de un trago. También pueden darse síntomas aparentes como un cierto enrojecimiento en la cara, un ligero temblor de manos a veces. Esto es mucho menos frecuente pero más significativo cuando se da. También podemos hablar de náuseas matutinas. Pero hay otro síntoma mucho más significativo y más temprano que es la persona que dice, más o menos, "yo cuando quiera dejo de beber". Porque solamente

una persona dice que puede dejar de beber cuando realmente tiene problemas. Cuando no tiene ningún problema nunca se plantea "yo cuando quiera dejo de beber" mientras sigue bebiendo. Si uno ve que algo le sienta mal lo deja de tomar, y no tiene que decir "yo cuando quiera lo dejo" al tiempo que lo sigue haciendo. Cuando alguien le dice "yo cuando quiera lo dejo" o "a mí no me hace daño porque yo controlo", este tipo de comentarios suelen ser indicativos de que la persona ya está empezando a tener problemas.

¿Existe un síndrome de abstinencia cuando se deja de beber alcohol? ¿Cuánto dura? ¿Cómo puede combatirse este síndrome de abstinencia?

El síndrome de abstinencia es muy breve, se pasa en pocas horas y la forma de combatirlo depende de la intensidad del propio síndrome y de la persona. La mejor manera de no tener síndrome de abstinencia es reducir el consumo de alcohol paulatinamente durante unos pocos días hasta llegar a cero. Esa es la forma más sencilla de evitarlo. Pero si uno está en manos de un profesional y está en un proceso terapéutico, ahí es donde puede haber una ayuda farmacológica. Ahora bien, si hablamos de la adicción en sí, ésta no desaparece nunca por la misma razón que no desaparece un aprendizaje importante que hayamos realizado en nuestra vida. Cuando se ha estado metido en una conducta adictiva, como es la del alcohol, esa conducta no va a desaparecer nunca del repertorio conductual de la persona. Es decir, eso estará grabado en su mente para siempre. Otra cosa, es que si esa persona no bebe y es capaz de desenvolverse sin beber alcohol pueda llevar una vida normal y vivir tan feliz como cualquiera. Pero lo que es la adicción en sí, eso no se puede deshacer de la misma forma, en cierto modo, que cuando uno aprende a nadar o a ir en bicicleta o a esquiar, que son aprendizajes que se quedan grabados y ya no se pueden deshacer nunca.

Si mi hijo llega borracho pero sólo los fines de semana, ¿puede ser alcohólico?

Sí, por supuesto. Hay muchísimas, cada vez más, personas que tienen dependencia del alcohol bebiendo sólo los fines de semana e incluso con menos frecuencia.

¿Cómo puedo convencer a una persona de que tiene un problema con el alcohol y que debe ponerse en manos de un especialista?

El mejor argumento es, primero, preguntarle a esta persona si quiere superar el problema que tiene. Y si es así, en segundo lugar, pues siempre será más fácil hacerlo con ayuda que con sus propios medios. Así, la pregunta es doble, es "¿quiere usted superar su problema con el alcohol?" y si la respuesta es sí, lo lógico es acudir a la ayuda de un profesional que siempre nos facilitará las cosas.