

Lo que usted debe saber sobre el

Alcoholismo



FRS

Fundación de Religiosos
para la Salud

2ª Edición

Lo que usted debe saber sobre el **Alcoholismo**

**Fundación de Religiosos
para la Salud**

C/ Hacienda de Pavones 5
28030 Madrid
info@fundacionfrs.es
www.fundacionfrs.es

Entidades colaboradoras:



MINISTERIO DE SANIDAD Y
BIENESTAR SOCIAL REPÚBLICA
DE GUINEA ECUATORIAL



**Cooperación
Española**

Lo que usted debe saber sobre el

Alcoholismo

EQUIPO TÉCNICO

Almudena González-Vigil Santos
Carmen Ballester Otero
Juan Gómez de Tojeiro

EDITA

Fundación de Religiosos para la Salud

ILUSTRACIONES

Afran (Francisco Abiamba Mangué)
Eliezer Nguema Namil (Ilustración de portada)

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Gabriel Ramón Sánchez

Primera edición: enero 2011

Segunda edición: julio 2019



*Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Unión Europea.
El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de FRS y no
necesariamente refleja los puntos de vista del financiador.*

Contenidos

Presentación	7
¿Qué es el Alcoholismo?	8
Tipos de Alcohol y Grados	14
Tipos de consumo de Alcohol	17
¿A quién afecta?	22
Dependencia	25
Abstinencia	26
Problemas de Salud	28
Problemas económicos	31
Problemas sociales	32
¿Cómo se trata?	33
¿Cuándo ir urgente al hospital?	38
¿Cómo se previene?	39
Recuerde que...	41

Presentación

Beber o tomar bebidas alcohólicas causa problemas de salud, sociales y económicos.

“Lo que usted debe saber sobre el **ALCOHOLISMO**” es un manual que tiene como finalidad informar a la población y proporcionar conocimientos fundamentales sobre el consumo de bebidas alcohólicas. Pretende informar de forma clara a cada individuo para crear hábitos y actitudes responsables y, por lo tanto, saludables.

Este documento es una segunda edición actualizada y revisada del manual producido por la Fundación de Religiosos para la Salud (FRS) en colaboración con el Ministerio de Sanidad y Bienestar Social de la República de Guinea Ecuatorial (MINSABS), con fondos económicos de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID).

La actual edición se ha podido realizar gracias a la financiación de la Unión Europea. Gracias a todos ellos por su trabajo y preocupación, por una Guinea Ecuatorial que lucha contra el Alcoholismo.

¿Qué es el Alcoholismo?

El alcoholismo **ES UNA ENFERMEDAD** crónica, progresiva y a veces mortal, que consiste en padecer una **fuerte necesidad de tomar bebidas alcohólicas.**

Toma, toma ...
te puedo matar



¿Qué es el Alcoholismo?

SE CREA DEPENDENCIA física y psíquica del alcohol, es decir **nuestro cuerpo y mente acaban necesitándolo.**

Se manifiesta a través de determinados síntomas de **abstinencia** cuando no es posible tomar.

¡EL ALCOHOL SE APODERA DE NOSOTROS!



Es una droga

El alcohólico no tiene control sobre la cantidad que toma y suele tomar más cantidad a lo largo del tiempo, es decir, **cada vez necesita tomar más para tener los efectos deseados**. Aumenta su grado de tolerancia al alcohol.

El alcohol **ES UNA DROGA** ya que **crea dependencia**, es decir, **ganas de tomar más veces y cada vez más cantidad**.





**Los efectos
del alcohol y
los daños** que
pueden causar
**SE PRODUCEN
ANTES EN
LAS MUJERES
QUE EN LOS
HOMBRES,**
**ya que su
organismo es
más sensible.**

Tipos de Alcohol

LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS SON BEBIDAS QUE CONTIENEN "ETANOL" O ALCOHOL ETÍLICO.

SEGÚN LA ELABORACIÓN del ALCOHOL, se hacen y consumen diferentes tipos:

- **BEBIDAS FERMENTADAS:** vino de palma o "topé", "esas", jugo fermentado de caña de azúcar o "malamba", cerveza, vino.
- **BEBIDAS DESTILADAS:** "Kay-kay", "Mongorocón", Whisky, Ginebra, Brandy o Coñac, Anís, etc.



Grados de Alcohol

¿QUÉ SIGNIFICAN GRADOS DE ALCOHOL?

Es la **medida de concentración de alcohol** (llamado ETANOL) **por volumen de bebida que bebemos.**



GRADUACIÓN DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS MÁS COMUNES:

Cerveza: 2° a 6°

Vinos: 8° a 12°

Champán: 11° a 15°

Aguardiente (Kai-kai, Mongorocón y otros): 40° a 70°

Whisky, Ron, Ginebra: 45° a 55°

¿Cómo se mide?

¿CÓMO SE MIDE EL ALCOHOL QUE BEBEMOS Y ENTRA EN NUESTRO CUERPO?

Se mide en **CONSUMICIONES** o vasos.

1 Vaso de VINO = 1 vaso de CERVEZA = 1 copa pequeña de LICOR = **1 CONSUMICIÓN O VASO.**



Tipos de consumo de Alcohol

SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS),
EL CONSUMO DE ALCOHOL SE CLASIFICA EN:

1. CONSUMO DE RIESGO

2. CONSUMO
PERJUDICIAL

3. CONSUMO EXCESIVO
EPISÓDICO,
OCASIONAL O
CIRCUNSTANCIAL

4. DEPENDENCIA
DEL ALCOHOL O
ALCOHOLISMO



Tipos de consumo

1. CONSUMO DE RIESGO es:

- **El consumo de 2 o más vasos al día y/o tomar más de 5 días a la semana.**

- **Beber durante el embarazo.**

- **Beber conduciendo un vehículo.**

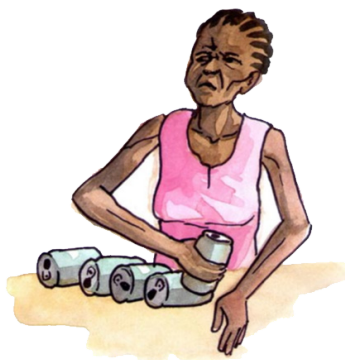
AUMENTA EL RIESGO DE CONSECUENCIAS DAÑINAS PARA LA SALUD SI EL HÁBITO DE "TOMAR" CONTINÚA.

2. CONSUMO PERJUDICIAL es el consumo regular de:

- **Más de 4 vasos diarios en mujeres.**

- **Más de 6 vasos diarios en hombres.**

PRODUCE CONSECUENCIAS NEGATIVAS TANTO PARA LA SALUD FÍSICA, COMO PARA LA SALUD MENTAL DE LA PERSONA.





3. CONSUMO EXCESIVO OCASIONAL es:

- Es el consumo, tanto por mujeres como por hombres, **de por lo menos 6 vasos de una sola vez.**

ES DAÑINO PARA NUESTROS ÓRGANOS Y PRODUCE CIERTOS PROBLEMAS DE SALUD (DEL HÍGADO, PÁNCREAS, CORAZÓN, SISTEMA CIRCULATORIO...).

Tipos de consumo

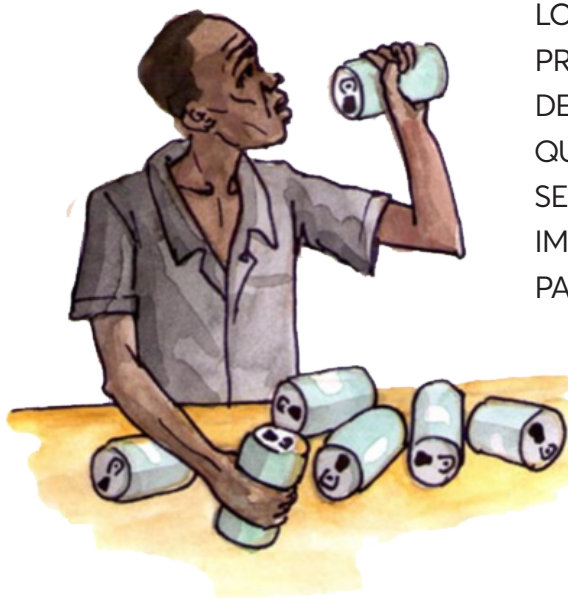
4. DEPENDENCIA DEL ALCOHOL O "ALCOHOLISMO" .

El Alcoholismo produce cambios en:

- **La conducta o comportamiento de la persona.**

- **El funcionamiento del organismo.**

- **Su capacidad de razonamiento (problemas de memoria, de lenguaje, cálculo, orientación y juicio).**



LOS CAMBIOS QUE SE PRODUCEN CON LA DEPENDENCIA, HACEN QUE TOMAR ALCOHOL SE VUELVA ALGO MUY IMPORTANTE Y NECESARIO PARA LA PERSONA.



¿A quién afecta tomar alcohol?

¿HACE USTED UN CONSUMO DE RIESGO?



Cerca de **DOS MIL MILLONES DE PERSONAS** (2.000.000.000) de todo el mundo **consumen bebidas alcohólicas.**

Alrededor de **76 MILLONES DE PERSONAS** padecen en la actualidad **PROBLEMAS DE SALUD** relacionados con el **CONSUMO DE ALCOHOL.**



Los momentos de consumo excesivo de alcohol, se refieren a las **ocasiones en las que se bebe hasta llegar a la embriaguez o borrachería.**

La dependencia del alcohol puede afectar **TANTO A HOMBRES COMO A MUJERES**, pero

es más frecuente entre los hombres. En algunos países, afecta a más del 10%, es decir, **DE CADA 100 HOMBRES, 10 SON DEPENDIENTES DEL ALCOHOL.**



¡Jóvenes!

EMBORRACHARSE se ha convertido en algo “normal” culturalmente entre la **GENTE JOVEN**, lo que pone en **peligro la salud y el bienestar** de muchos jóvenes.



Dependencia del alcohol

Se dice que una persona padece

DEPENDENCIA DEL ALCOHOL cuando obtenerlo y tomarlo se convierte en una prioridad, es algo importante, **OLVIDÁNDOSE DE OTROS ASPECTOS DE LA VIDA QUE ANTERIORMENTE CONSIDERABA IMPORTANTES.**

Las personas con dependencia del alcohol **GASTAN MUCHO TIEMPO TOMÁNDOLO Y CONSIGUIÉNDOLO.**

la **DEPENDENCIA FÍSICA** implica:

- **SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA** cuando se suspende el consumo de alcohol.
- Una **NECESIDAD DE CANTIDADES DE ALCOHOL CADA VEZ MAYORES PARA EMBORRACHARSE.**

El comportamiento más grave incluye las borracheras prolongadas que llevan a PROBLEMAS FÍSICOS Y MENTALES.



Abstinencia del alcohol



La abstinencia es lo que ocurre **cuando la persona alcohólica no toma** alcohol.

Se desarrolla debido a que el cerebro se adapta al alcohol Y NO PUEDE FUNCIONAR BIEN SIN ESTA DROGA.



LOS SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA PUEDEN SER:

Síntomas LEVES:

- Ansiedad, nerviosismo.
- Náuseas, vómitos.
- Sudores y temblores.

Síntomas GRAVES:

- Confusión o ver pequeños animales, personas y cosas, que no existen.
- Convulsiones.
- Muerte.

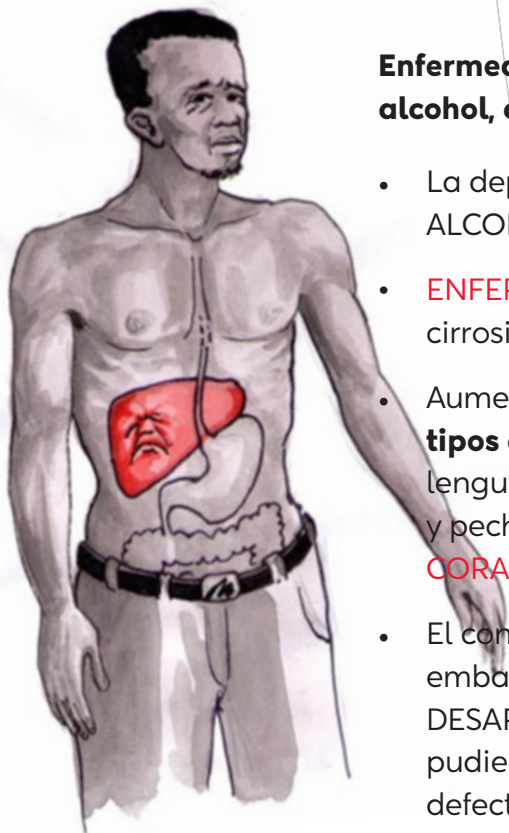
PARA EVITAR LOS SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA, ACUDA A SU CENTRO DE SALUD, donde le ayudarán con medicación a dejar de tomar de una forma segura.

Problemas de Salud

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DEL ALCOHOL SOBRE LA SALUD?

Enfermedades cuya única causa es el alcohol, como:

- La dependencia del alcohol o **ALCOHOLISMO**.
- **ENFERMEADES DEL HIGADO** como la cirrosis hepática alcohólica
- Aumenta el riesgo de padecer algunos **tipos de CÁNCER** como el de labio, lengua, garganta, esófago, hígado y pecho, y **ENFERMEADES DEL CORAZÓN**.
- El consumo de alcohol durante el embarazo pone **EN PELIGRO EL DESARROLLO DEL FUTURO BEBÉ**, pudiendo causar un crecimiento lento, defectos de nacimiento o retraso mental, **ABORTO** espontáneo o nacimiento prematuro del bebé.



- **DEPRESIÓN** (enfermedad mental), es decir, se sienten tristes y sin ganas de trabajar ni de vivir **IMPOTENCIA SEXUAL** (dificultad en la relación sexual).
- **EPILEPSIA.**
- Problemas gastro-intestinales: dolor abdominal, náuseas y vómitos.
- Aumenta el riesgo de padecer **LESIONES CORPORALES, POR ACCIDENTES DE TRÁFICO, CAÍDAS, INCENDIOS, VIOLENCIA, ETC.**
- **PROBLEMAS PARA PENSAR** y razonar
- **Los alcohólicos MUEREN UNOS 10 AÑOS ANTES que los que no beben.**
- Los momentos de "borrachería", favorecen relaciones sexuales sin la utilización de condón, lo que aumenta el riesgo de contagiarse de **Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)** y **VIH-SIDA.**
- Tomar alcohol facilita el **CONSUMO DE OTRAS DROGAS** y **varía los efectos de las medicinas** que la persona esté tomando.



Alcohol y accidentes de tráfico

El alcohol aumenta el riesgo de provocar y sufrir **ACCIDENTES DE TRÁFICO**.

SI TOMA, NO CONDUZCA!

puede **MORIR Y MATAR** a otras personas.



Problemas económicos

Son **los que afectan a los bebedores, a los que les rodean (familia, amigos, vecinos) y a la sociedad** en su conjunto.

- En el entorno del trabajo puede provocar absentismo, ACCIDENTES LABORALES, bajo rendimiento y posible **PÉRDIDA DE EMPLEO**.
- Puede causar GRAVES CONSECUENCIAS ECONÓMICAS especialmente para las personas sin recursos.



Esto se debe no sólo a lo gastado por tomar (*todos los días beber 3 cervezas son 45.000 Fcfa/mes*), sino también al salario perdido, los gastos médicos y de otro tipo.

Problemas sociales



- Puede hacer **QUE UNA PERSONA SEA VIOLENTA** (ej.: hombre que **PEGA A SU MUJER** o a otras personas).
- Inventar excusas para beber, mentir...
- Los niños y jóvenes ven como algo "normal" que los mayores beban y estén borrachos.



EL CONSUMO DE ALCOHOL DA UN **"MAL EJEMPLO"** A **LOS JÓVENES** SOBRE LO QUE HACEN LOS MAYORES

¿Cómo se trata el consumo excesivo de alcohol?

- Los **consumidores de riesgo y con consumo perjudicial** deben ir a un Centro de Salud para **recibir consejería de un profesional**, con el fin de reducir el consumo de alcohol y mantener un consumo responsable.
- **Consumidores dependientes.** Hay tres pasos generales para el tratamiento de un alcohólico:
 - INTERVENCIÓN.
 - DESINTOXICACIÓN.
 - REHABILITACIÓN.

EL MEJOR MÉTODO ES QUE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA Y AMIGOS TRATEN DE AYUDAR A LA PERSONA ALCOHÓLICA a darse cuenta del mal que el consumo excesivo de alcohol está teniendo en su vida y en los que le rodean.

INTERVENCIÓN. RECONOCER LA ADICCIÓN

EL TRATAMIENTO COMIENZA CUANDO LA PERSONA ES CAPAZ DE RECONOCER QUE TIENE UN PROBLEMA CON EL ALCOHOL.

Muchas personas que consumen con frecuencia alcohol, no reconocen cuando "tomar" se vuelve peligroso.

Se debe hablar con la persona cuando no está borracha o bajo los efectos del alcohol. **Una vez que ha reconocido el problema, la ABSTINENCIA DEL ALCOHOL ES EL ÚNICO TRATAMIENTO = DEJAR DE TOMAR.**

Tengo un problema
y ya lo sé.
Voy a ser fuerte
y dejar de tomar.



DESINTOXI- CACIÓN

DEBE IR A UN CENTRO DE SALUD U HOSPITAL PARA QUE LE TRATE UN PROFESIONAL.

La ABSTINENCIA DEL ALCOHOL se debe hacer lejos de bebidas alcohólicas y vigilando que la persona no tome más.

La desintoxicación puede durar de 4 a 7 días.

El paciente puede tomar medicamentos prescritos por el médico que le ayuden a aliviar y controlar los efectos de la abstinencia.



ES IMPORTANTE
CONSUMIR
UNA BUENA
ALIMENTACIÓN
CON **MUCHAS
FRUTAS Y
VERDURAS**

REHABILITA- CIÓN

Después de la desintoxicación, los programas de recuperación o de rehabilitación del alcoholismo pueden **ayudar a las personas a permanecer lejos de la bebida.**

Estos programas incluyen diversos consejos, apoyo psicológico, asistencia y cuidados médicos.

Es fundamental el apoyo de familiares, amigos y otras personas desintoxicadas.

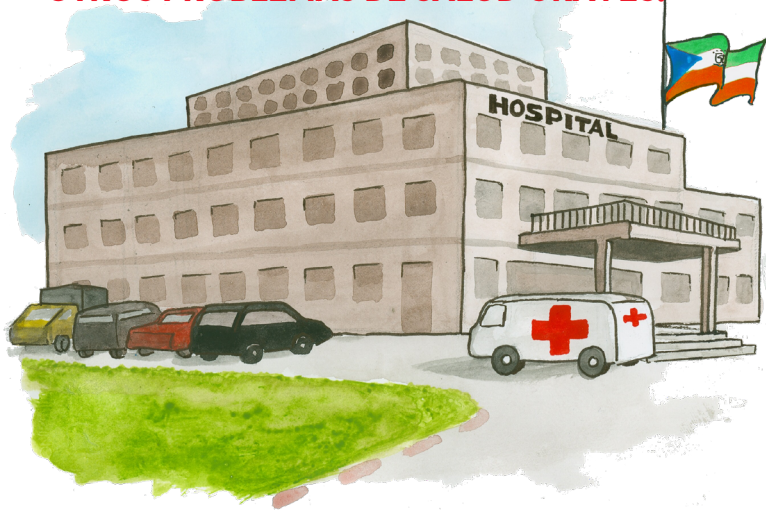


LA TERAPIA INCLUYE LA EDUCACIÓN ACERCA DEL **MAL QUE CAUSA EL ALCOHOL Y SUS EFECTOS.**

¿Cuándo debe ir con **URGENCIA** al hospital?

Si usted o alguien que usted conoce tiene dependencia del alcohol, es alcohólico, **vaya al Hospital si tiene:**

- **CONFUSIÓN:** no puede pensar con claridad, está desorientado y muy nervioso.
- **ALUCINACIONES:** ver cosas que no son reales.
- **CONVULSIONES.**
- **FIEBRE.**
- **SANGRADO.**
- **OTROS PROBLEMAS DE SALUD GRAVES.**



¿Qué hacer para **PREVENIR** el alcoholismo?

El alcohol no es una bebida como otras. Y aunque muchos lo asocian al placer y a la diversión, las consecuencias perjudiciales de su consumo son muchas.

Se debe de:

- **INFORMAR Y EDUCAR** a las personas, sobre todo a los jóvenes, sobre los efectos negativos de tomar alcohol.
- **NO BEBER ALCOHOL** delante de niños y jóvenes.
- **PROMOVER EL DEPORTE** y la vida sana.



Cómo ser responsable



- **PROHIBIR CONDUCIR BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL** y castigar a los que lo hacen con medidas legales (multas, cárcel).
- **Disminuir el acceso al alcohol** (aumentando los precios, limitando la venta a adolescentes, etc.)
- Hacer un "CONSUMO RESPONSABLE" de bebidas alcohólicas o **NO CONSUMIRLAS.**
- En un grupo de gente que bebe, **al menos una persona debe no beber para estar atento de los demás** y atenderles ante un problema.

RECUERDE QUE...

EL CONSUMO DE ALCOHOL ES
PERJUDICIAL PARA LA
SALUD, PARA LAS RELACIONES
FAMILIARES, SOCIALES Y EL
DESARROLLO DE UN PAÍS.





Lo que usted debe saber sobre el

Alcoholismo

Entidades colaboradoras:



MINISTERIO DE SANIDAD Y
BIENESTAR SOCIAL REPÚBLICA
DE GUINEA ECUATORIAL

**Fundación de Religiosos
para la Salud**

C/ Hacienda de Pavones 5
28030 Madrid
info@fundacionfrs.es
www.fundacionfrs.es



**Cooperación
Española**