

# Alcoholismo



Es una enfermedad caracterizada por el consumo incontrolado de bebidas alcohólicas a un nivel que interfiere con la salud física o mental del individuo y con las responsabilidades sociales, familiares u ocupacionales.

El alcoholismo se divide en dos categorías: dependencia y abuso.

Las personas con dependencia del alcohol, el trastorno alcohólico más severo, por lo general experimentan tolerancia y abstinencia. La tolerancia es la necesidad de cantidades de alcohol cada vez mayores para lograr la embriaguez o el efecto deseado. La abstinencia se presenta cuando el consumo se suspende o se reduce. Las personas con dependencia del alcohol pasan mucho tiempo consumiendo alcohol y consiguiéndolo.

Los alcohólicos pueden tener problemas legales, como beber y conducir o beber de juerga (tomar seis o más tragos en una ocasión). Las personas que son dependientes o abusan del alcohol siguen haciéndolo a pesar de la evidencia de problemas físicos o psicológicos. Las personas con dependencia presentan problemas más severos y una mayor compulsión a beber.

## Nombres alternativos

Dependencia del alcohol; Abuso del alcohol; Consumo excesivo de alcohol

## Causas, incidencia y factores de riesgo

El alcoholismo es un tipo de farmacodependencia, en la cual existe tanto la adicción física como la psicológica. La dependencia física se manifiesta en la reaparición de los síntomas cuando el consumo de alcohol se interrumpe, la tolerancia a los efectos causados por el alcohol y la evidencia de enfermedades asociadas con el alcohol.

El alcohol afecta al sistema nervioso central y actúa como un depresor que desencadena una disminución de la actividad, ansiedad, tensión e inhibiciones. Incluso unos pocos tragos de alcohol producen cambios en la conducta, lentitud en el desempeño motor y una disminución de la capacidad de pensar con claridad; la concentración y el juicio del individuo se deterioran y si se consume en cantidades excesivas, se puede producir intoxicación.

El alcohol también afecta otros sistemas del cuerpo y provoca irritación del tracto gastrointestinal y erosión del revestimiento del esófago y el estómago, causando náuseas y vómitos, y posiblemente sangrado. Las vitaminas no se absorben de manera apropiada, lo cual puede conllevar a deficiencias nutricionales debido a un consumo prolongado de alcohol. Así mismo, se puede sufrir [enfermedad hepática](#), denominada hepatitis alcohólica, que puede progresar a cirrosis. El músculo cardíaco se puede afectar; se puede presentar también disfunción sexual ocasionando trastornos de erección en los hombres y cese de la menstruación en las mujeres.

El alcohol afecta al sistema nervioso y puede producir deterioro nervioso y pérdida severa de la memoria. El consumo crónico de alcohol también puede aumentar el riesgo de cáncer de la laringe, esófago, hígado y colon. El [consumo de alcohol](#) durante el embarazo puede ocasionar problemas severos en el desarrollo del feto; el más serio es el síndrome de alcoholismo fetal que puede producir retardo mental y problemas de comportamiento. Una forma leve de la afección que aún puede producir daño de por vida se denomina efectos de alcohol fetal.

Las consecuencias sociales del problema de beber y la dependencia del alcohol pueden ser tan serias como los problemas médicos. Las personas que abusan o son dependientes del alcohol tienen una tasa más alta de desempleo, violencia doméstica y problemas con la ley. Aproximadamente la mitad de las muertes en accidentes de tránsito están asociadas con el consumo de alcohol.

El desarrollo de la dependencia del alcohol puede surgir en un período de años, seguido de un patrón progresivo relativamente constante. Al inicio, el individuo experimenta una fase de tolerancia al alcohol, lo cual resulta en la capacidad de consumir una gran cantidad antes que sus efectos adversos se noten. La fase siguiente a la tolerancia se caracteriza por un deterioro de la memoria (lagunas) relacionada con los episodios del consumo y posteriormente se presenta una falta de control durante el consumo, en la cual el individuo afectado ya no puede suspender el alcohol en el momento en que lo desee. El comportamiento más grave se presenta durante fiestas prolongadas con consumo de alcohol, en las cuales hay complicaciones mentales o físicas asociadas. Algunos individuos son capaces de ganar control sobre su dependencia en las fases iniciales, antes de que se presente una pérdida total del control. El problema es que nadie sabe cuáles bebedores compulsivos podrán recuperar el control y cuáles no.

La abstinencia se desarrolla debido a que el cerebro se ha adaptado físicamente a la presencia del alcohol y no puede funcionar adecuadamente en ausencia de la droga. Los síntomas de la abstinencia pueden incluir aumento de la temperatura, aumento de la tensión arterial, frecuencia cardíaca rápida, inquietud, ansiedad, psicosis, convulsiones y, en raras ocasiones, incluso la muerte.

No existe una causa común conocida del alcoholismo. Sin embargo, varios factores pueden jugar un papel importante en su desarrollo. Una persona con una madre o con un padre alcohólico tiene más probabilidades de volverse alcohólica que una persona sin historia de alcoholismo en la familia inmediata. La investigación sugiere que ciertos genes pueden aumentar el riesgo de alcoholismo, pero qué genes o cómo ejercen su influencia es motivo de controversia. Entre los factores psicológicos están la necesidad de aliviar la ansiedad, una depresión en curso, conflictos

de relaciones interpersonales sin resolver o baja autoestima; y entre los factores sociales están la disponibilidad del alcohol, la aceptación social del consumo de alcohol, la presión del compañero y estilos de vida estresantes.

La incidencia del consumo de alcohol y problemas relacionados está aumentando. Datos de muchas fuentes indican que alrededor del 15% de la población de los Estados Unidos son bebedores problema y aproximadamente del 5 al 10% de los hombres bebedores y del 3 al 5% de las mujeres bebedoras podrían ser diagnosticados como dependientes del alcohol (12,5 millones de personas).

## Síntomas

Los hombres que consumen 15 o más tragos por semana, las mujeres que consumen 12 o más tragos por semana o cualquiera que consuma 5 o más tragos por ocasión, al menos una vez por semana está en riesgo de padecer alcoholismo (un trago se define como una botella de cerveza de 12 onzas, un vaso de vino de 5 onzas o un trago de licor de 1 1/2 onza).

Las siguientes preguntas las utiliza el *Nacional Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism* (Instituto Nacional de Abuso de Alcohol y Alcoholismo) para evaluar el abuso/dependencia del alcohol:

- ¿Ha sentido que debe dejar de beber?
- ¿Alguna vez maneja cuando ha estado bebiendo?
- ¿Existe alguien en su familia preocupado por su forma de beber?
- ¿Ha tenido alguna vez lagunas después de beber?
- ¿Se ha ausentado alguna vez del trabajo o perdió un trabajo por la bebida?
- ¿Tiene que beber más que antes para lograr la embriaguez o el efecto deseado?

Algunos de los síntomas asociados con el alcoholismo incluyen:

- Beber cuando se está solo
- Inventar excusas para beber
- Necesidad de consumo diario o frecuente de alcohol para un funcionamiento adecuado
- Falta de control cuando se bebe, con incapacidad para suspender o reducir el consumo del alcohol
- Episodios de violencia asociados con el consumo de alcohol
- Comportamiento reservado con el fin de esconder un comportamiento relacionado con el alcohol
- Hostilidad al momento de una confrontación acerca del consumo de licor
- Negligencia para ingerir alimentos
- Descuido de la apariencia personal
- Náuseas y vómitos
- Temblor en las mañanas
- Dolor abdominal
- Entumecimiento y hormigueo
- Confusión

Los síntomas de [abstinencia del alcohol](#) pueden variar de leves a graves y abarcan:

- Frecuencia cardíaca rápida y sudoración
- Inquietud o agitación
- Pérdida del apetito, náuseas o vómitos
- Confusión o alucinaciones
- Temblores y convulsiones

## Signos y exámenes

Todos los médicos deben interrogar a sus pacientes acerca de su modo de beber. Se puede obtener una historia de la familia si la persona afectada no desea responder a la preguntas. Se realiza un examen físico para identificar los problemas físicos relacionados con el consumo del alcohol.

- Un [examen toxicológico](#) o el nivel de alcohol en la sangre confirma un consumo reciente de alcohol, lo cual no necesariamente confirma el alcoholismo.
- [pruebas de la función hepática](#) que pueden estar elevadas. La glutamil transaminasa (GGPT) a menudo está más elevada que otras pruebas de la función hepática.
- Conteo sanguíneo completo (CSC): el volumen corpuscular medio (MCV) (o tamaño de los glóbulos rojos) puede estar elevado.
- Los exámenes de magnesio en suero, ácido úrico, proteína total y folato pueden ser normales.

## Tratamiento

Muchas personas con problemas de alcohol no reconocen cuando la bebida se les sale de las manos. Anteriormente, los médicos tratantes creían que los alcohólicos debían ser confrontados acerca de su negación de los problemas con la bebida, pero ahora la investigación ha demostrado que la asesoría compasiva y comprensiva es más efectiva.

Tres pasos generales están involucrados en el tratamiento del alcohólico una vez que se ha diagnosticado el trastorno: intervención, desintoxicación y rehabilitación. Las investigaciones encuentran que la intervención de confrontación tradicional, donde los miembros de la familia o el empleador sorprenden al alcohólico y amenazan con consecuencias si el tratamiento no comienza, NO es efectiva. Los estudios encuentran que más personas entran en tratamiento si los miembros de su familia o los empleadores son honestos con ellos acerca de sus preocupaciones y tratan de ayudarlos para hacerles ver que la bebida les está impidiendo alcanzar sus propias metas.

Una vez que el problema ha sido reconocido, se requiere la abstinencia total para aquellos que son dependientes; mientras que para aquellos que son bebedores problema la moderación puede servir. Puesto que muchos alcohólicos se rehúsan inicialmente a creer que su manera de beber está fuera de control, un ensayo de moderación a menudo puede ser una forma efectiva de tratar el problema; si éste tiene éxito, el problema está resuelto; de lo contrario, la persona por lo

general está lista para ensayar con la abstinencia. Puesto que el alcoholismo afecta a las personas relacionadas estrechamente con el alcohólico, a menudo es necesario el tratamiento para los miembros de la familia a través de asesoramiento.

La desintoxicación es la fase inicial del tratamiento: el alcohol se suspende bajo un medio controlado y supervisado en el cual los medicamentos alivian los síntomas. Por lo general, esta fase toma de 4 a 7 días. Es necesario realizar un examen para detectar otros problemas médicos como, por ejemplo, problemas hepáticos y de coagulación sanguínea, que son los más comunes. Es importante seguir una dieta balanceada con suplementos vitamínicos. Se pueden presentar complicaciones asociadas con la abstinencia aguda del alcohol como, por ejemplo, delirium tremens ([DT](#)) que podrían ser mortales. Se debe tratar la depresión u otros trastornos del estado de ánimo subyacentes. Con frecuencia, el consumo excesivo del alcohol se desarrolla a partir de esfuerzos por autotratarse una enfermedad.

Los programas de recuperación o de rehabilitación del alcoholismo apoyan a la persona afectada para conservar la abstinencia de alcohol después de la desintoxicación. Por lo general, el asesoramiento, el apoyo psicológico, la asistencia y el cuidado médico y de enfermería están disponibles en estos programas y parte de la terapia es la educación acerca de la enfermedad y de sus efectos. Muchos de los profesionales involucrados en los centros de rehabilitación son alcohólicos recuperados quienes sirven como modelos. Los programas pueden ser con paciente interno, que reside en el lugar durante el tratamiento, o ambulatorio, es decir, que el paciente asiste al programa mientras reside en su casa.

En algunas ocasiones, se prescriben medicamentos para evitar las recaídas.

- La naltrexona (Vivitro) es un antagonista opiáceo que disminuye el deseo vehemente por el alcohol. En abril de 2006, la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos aprobó una forma de este medicamento en inyección.
- El disulfiram (Antabuse) funciona produciendo efectos secundarios muy desagradables, incluso si se ingiere una cantidad mínima de alcohol en un período de 2 semanas después de tomar el medicamento.
- Acomprosate es un nuevo medicamento que ha demostrado que disminuye las tasas de recaídas en aquellas personas que son dependientes del alcohol.

Estos medicamentos no se administran durante el embarazo o si la persona presenta ciertas enfermedades. A menudo, es necesario el tratamiento a largo plazo con asesoría o grupos de apoyo. La efectividad de los medicamentos y la asesoría es variable.

Alcohólicos Anónimos es un grupo de autoayuda para alcohólicos en recuperación que ofrece apoyo emocional y un modelo de abstinencia efectivo para personas que se recuperan de la dependencia del alcohol. Existe más de un 1 millón de miembros a nivel mundial y se encuentran capítulos locales en todos los Estados Unidos.

Al-Anon es un [grupo de apoyo](#) para las esposas u otras personas que están afectadas por el alcoholismo de alguien más, mientras que Alateen suministra apoyo a los adolescentes hijos de padres alcohólicos. Ver [grupo de apoyo para el alcoholismo](#).

Para aquellos a quienes no les gusta el método de los doce pasos, hay otros grupos diferentes disponibles. Es importante que las personas que tratan con problemas de alcohol sepan acerca de estos otros grupos, ya que en el pasado, aquellos que no le encontraban utilidad a AA o tenían problemas con la exigencia de someterse a un "Poder Superior" no tenían alternativas.

El programa SMART Recovery utiliza técnicas cognitivas basadas en investigación para ayudar a los alcohólicos a recuperarse. LifeRing Recovery y SOS son otros dos programas laicos. *Women for Sobriety* (Mujeres por la Sobriedad) es un grupo de autoayuda sólo para mujeres; muchas mujeres alcohólicas tienen preocupaciones diferentes a las de los hombres. *Moderation Management* (Manejo de la Moderación) es un programa para bebedores problema que busca moderar su consumo y que recomienda la abstinencia para aquellos que fallan en tales intentos.

## Grupos de apoyo

Los miembros de AA tienen ayuda disponible 24 horas al día, se asocian con un grupo de compañeros sobrios, aprenden que es posible participar en actividades sociales sin beber y se les brinda un modelo de recuperación mediante la observación de los logros de los miembros sobrios del grupo. Otros grupos de apoyo son más pequeños, pero están en crecimiento y todos tienen presencia en línea, lo cual ofrece apoyo aún en casa tarde en la noche.

## Expectativas (pronóstico)

El alcoholismo es un problema social, económico y de salud pública grave, pues está involucrado en más de la mitad de todas las muertes accidentales y casi la mitad de las muertes por accidentes de tránsito. Además, un alto porcentaje de suicidios está relacionado con el consumo de alcohol en combinación con otras sustancias. Las muertes adicionales se relacionan con las complicaciones médicas a largo plazo asociadas con la enfermedad. Únicamente el 15% de aquellos individuos dependientes del alcohol busca ayuda profesional para esta enfermedad. La recaída después del tratamiento es común por lo que es importante mantener sistemas de apoyo con el fin de enfrentarse a las dificultades y asegurarse de que no se conviertan en retrocesos completos. Los programas de tratamiento tienen tasas de éxito variables, sin embargo, muchos individuos dependientes del alcohol se recuperan completamente.

## Complicaciones

- [Pancreatitis](#)
- [Lesión del músculo cardíaco](#)
- [Daño nervioso](#)
- [Sangrado esofágico](#)
- Degeneración cerebral
- [Cirrosis hepática](#)
- Delirium tremens (DTs)
- [Depresión](#)
- Disfunción eréctil
- Síndrome de alcoholismo fetal en la descendencia de mujeres alcohólicas

- Presión sanguínea alta
- Aumento en la incidencia de [cáncer](#)
- [Insomnio](#)
- Deficiencias nutricionales
- [Suicidio](#)
- [Síndrome de Wernicke-Korsakoff](#)

## Situaciones que requieren asistencia médica

Se debe acudir a la sala de emergencias o llamar al número local de emergencias (el 112 en España) si se desarrollan problemas severos de confusión, convulsiones, sangrado u otros problemas de salud, en una persona que se sabe o se sospecha es dependiente del alcohol.

## Prevención

Los programas educativos y las recomendaciones médicas acerca del alcoholismo han tenido éxito en la disminución del consumo de alcohol y sus problemas asociados. La dependencia del alcohol requiere un manejo más intenso.

El Instituto Nacional de Abuso de Alcohol y Alcoholismo (*National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism*) recomienda que las mujeres no tomen más de un trago al día y los hombres no más de dos tragos por día. Un trago se define como una botella de cerveza de 12 onzas, un vaso de vino de 5 onzas o un trago de licor de 1 1/2 onza.

## Referencias

Noble J. *Textbook of Primary Care Medicine*. 3rd ed. St. Louis, Mo: Mosby; 2001:428-439.

Goldman L, Ausiello D. *Cecil Textbook of Medicine*. 22nd ed. Philadelphia, Pa: WB Saunders; 2004:79-80.