



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

## “EL ALCOHOL: UNA GUIA PRÁCTICA PARA EL/LA PROFESOR/A”

AUTORÍA <b>PATRICIA MUÑOZ PEDROSA</b>
TEMÁTICA <b>ALCOHOL Y TABACO</b>
ETAPA <b>ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA</b>

### 1. RESUMEN.

El consumo de alcohol continúa siendo uno de los problemas más preocupantes entre los/as adolescentes españoles/as. La falta de información sobre la toxicidad y la dependencia que esta sustancia genera, así como la publicidad constante que recibimos a través de varios medios y la aceptación social que existe sobre este producto son claramente elementos determinantes para su consumo y posterior adicción. Por lo tanto, resulta absolutamente concluyente realizar un acto de reflexión e informar al alumnado sobre las consecuencias directas de su consumo, y para ello, se crea este artículo, para que nos sirva de ayuda a aquellos/as que, como yo, trabajamos como docentes o para aquellos/as que trabajan con jóvenes en otros ámbitos.

### 2. PALABRAS CLAVE.

- Alcohol.
- Adolescentes.
- Centro Docente.
- Familia.
- Profesorado.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 18 – MAYO DE 2009

### 3. CONTENIDOS.

El alcohol es el componente principal que constituye las llamadas “bebidas alcohólicas”, que pueden ser de dos tipos claramente diferenciados: bebidas fermentadas y bebidas destiladas. En estas páginas vamos a aprender algunas ideas directamente prácticas para la prevención, la identificación y el correcto tratamiento para aquellos/as jóvenes que tengan problemas con el consumo de alcohol en edad escolar.

Por fermentación entendemos aquel proceso natural a través del cual un fruto o un grano como la uva, la manzana o la cebada, se transforma en bebida alcohólica. Para la consecución de este proceso, se requieren una serie de condiciones de tipo física o química así como la utilización y existencia de bacterias que hacen posible la transformación de el azúcar del grano o fruta en diferentes sustancias, entre las que se encuentra el alcohol etílico o también denominado etanol. El contenido de alcohol de las bebidas fermentadas es menor que el de otras bebidas, y en este grupo podríamos encontrar el vino, la sidra o la cerveza.

Por otro lado, las bebidas destiladas se consiguen a través de todo un proceso de carácter artificial mediante la destilación de una bebida ya fermentada. Esto se realiza mediante la separación por medio del calor una sustancia que es volátil, como el alcohol, de otras que no lo son, enfriando acto seguido su vapor para reducirla de nuevo a líquido. De este modo se aumenta la concentración de alcohol puro. En este grupo podemos incluir el whisky, el ron, el brandy, la ginebra, los distintos tipos de licores y aguardientes.

El alcohol que se consume se puede medir, ya que el grado de alcohol se obtiene mediante el porcentaje de etanol que contiene una bebida para un volumen determinado. Asimismo, cuando leemos y vemos que una bebida contiene 15 grados alcohólicos, se quiere decir con esto que en un litro de esa bebida se contienen 150 ml de alcohol puro o bien un 15% de alcohol. El problema que existe, entre otros claro está, es que aquella persona que bebe no llega a ser consciente de lo cantidad de alcohol puro que ha consumido a lo largo del día o a lo largo de varios días. Así por ejemplo:

Capacidad en milímetros por G° alc

$$\text{Gramos de alcohol} = \frac{\text{Capacidad en milímetros por G}^\circ \text{ alc}}{100} = \text{por } 0,8$$



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 18 – MAYO DE 2009

TIPO DE BEBIDA	CAPACIDAD	ALCOHOL PURO
Cerveza: 5º	333 ml	13, 32 ml

El alcohol llega a la sangre atravesando la pared del estómago y el intestino delgado. Del mismo modo, es el hígado el responsable de su metabolización. Esta metabolización se inicia con un proceso de oxidación que transforma el alcohol en acetaldehído. Otra parte del alcohol consumido, que se considera bastante pequeña, es eliminado mediante la orina y la propia respiración del ser humano. La capacidad de absorción del alcohol depende de varios factores, de la edad del consumidor, el sexo o la cantidad de comida que hay ingerido previamente al consumo. La velocidad de absorción depende de la cantidad y concentración de alcohol, así por ejemplo, el alcohol pasa más rápidamente a la sangre cuando está más diluido, y es por ello que el vino pasa antes a la sangre que cualquier otra bebida que contenga alcohol.

La cantidad y tipo de comida que se ingiere antes del consumo de alcohol o después, también determina todo el proceso de absorción del alcohol, su rapidez o fuerza. Por lo tanto, cuando se toma alcohol con el estómago vacío la absorción es muy rápida y si se toma alcohol durante una comida la absorción es mucho más lenta y más progresiva. Denominamos “alcoholemia” a la cantidad de alcohol en sangre y se expresa en gramos por litro, y dependiendo del país en el que estemos, el grado de alcoholemia permitido para la realización de varias actividades, tales como la conducción o el trabajo con materias pesadas, varía.

El alcohol, por tanto, se considera una droga que es capaz de desarrollar tolerancia y dependencia del individuo con respecto a su consumo. Por tolerancia, entendemos un fenómeno por el que la persona que bebe necesita, cada vez más, cantidades mayores de alcohol para poder obtener los mismos resultados de saciedad que se obtenían al comenzar a beber. Por lo tanto, esa famosa frase que estamos acostumbrados a oír y comentar “esta persona aguanta mucho”, significa que esa persona está más que acostumbrada a beber alcohol, y por lo tanto, ha desarrollado una tolerancia al consumo excesivo de dicho alcohol. Por lo que, aunque a primera vista puede ser considerado como un síntoma inequívoco de fortaleza y aguante, sabemos que no es más que un claro signo de que esa persona está



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

sufriendo una grave e importante dependencia de alcohol. Esta idea sería interesante para comentar entre nuestros/as alumnos/as... .

Sabemos que el alcohol también provoca una enfermiza dependencia física y también psíquica. Ambas se caracterizan por el desarrollo de una conducta compulsiva y apremiante por consumir alcohol

continuamente con un único fin: experimentar los efectos psíquicos que produce su consumo y evitar todas las molestias que produce el no beber y la ausencia de alcohol en el cuerpo. Cuando aquellas personas que consumen alcohol , y por tanto dependientes, no beben, experimentan y síndrome de abstinencia.

El etanol, por su parte, afecta a todo el cuerpo haciendo un daño especialmente importante en el hígado y en el cerebro. El alcohol, es también un depresor del Sistema Nervioso Central, y por lo tanto, su consumo actúa de forma que bloquea el correcto funcionamiento del sistema cerebral responsable de controlar las inhibiciones humanas, por lo tanto, la persona que consume alcohol, experimenta una euforia grande, se convierte en alguien irresponsable y extremadamente alegre por momentos.

El consumo de alcohol provoca efectos como los que vamos a puntualizar a continuación, haciéndose especialmente importantes en los jóvenes de edad, que es la población con la que trabajamos en nuestras aulas:

- Retraso importante en el tiempo de reacción de la persona, por lo que los reflejos son mucho más lentos y no se reacciona correctamente ante una situación de emergencia o peligro real, como por ejemplo en la carretera mientras se conduce o se está en situación de copiloto.
- Riesgo, con el consumo del alcohol creamos una falsa seguridad en nosotros/as mismos/as y tendemos a ponernos en situaciones arriesgadas y peligrosas.
- Problemas de coordinación psicomotora, ya que ocurre una falta de control y ejecución de movimientos.
- Dificultades para medir la distancia y la velocidad, problemas para focalizar cambios de luz acontecidos tales como deslumbramientos y una mayor dificultad para proceder a la concentración visual.
- Sentimientos de cansancio reales, fatiga y somnolencia.

Por todos estos motivos no se recomienda conducir ningún tipo de vehículo tras tomar alcohol, y ya sabemos que nuestros/as jóvenes son muy dados a conducir ciclomotores, ya que después de la ingesta de alcohol éste penetra en la sangre y llega al cerebro, provocando claros síntomas de embriaguez. También sabemos que en grandes cantidades de alcohol consumido puede provocarse la muerte por toma de alcohol indebidamente, y por supuesto, mezclado con otras sustancias tales como



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 18 – MAYO DE 2009

tranquilizantes, que son cada vez más y más populares entre estudiantes en épocas de exámenes, hipnóticos o barbitúricos, puede producir un fallo respiratorio y un fallo o paro cardíaco. Todo esto es lo que tenemos que transmitir a nuestros/as alumnos/as para evitar el desarrollo de conductas adictivas.

El alcohol, por otro lado, también es un directo responsable de enfermedades algunas de ellas graves y muy graves, tales como las siguientes:

- Alteraciones de tipo muscular.
- Hepatitis causada por el consumo de alcohol.
- Cirrosis hepática que conlleva la destrucción paulatina del hígado.
- Anemias, unida a la disminución considerable del número de glóbulos rojos y blancos.
- Menor resistencia a cualquier tipo de infecciones.
- Impotencia, unida a la disminución del apetito sexual.
- Trastornos del ritmo cardíaco e hipertensión arterial.
- Inflamación del páncreas.
- Alteraciones de tipo psiquiátricas y psicosis alcohólica.
- Epilepsia.
- Síndrome de abstinencia.
- Disminución del porcentaje de vitaminas y minerales del cuerpo.
- Cáncer de boca, faringe, laringe, esófago e hígado.
- Consecuencias de carácter social, económicas, laborales y domésticas, con el absentismo laboral y el consecuente despido, riñas en casa, homicidios, delincuencia y marginación, rupturas familiares y pérdida de amistades, malos tratos a la mujer o al resto de miembros de una unidad familiar.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 18 – MAYO DE 2009

- Accidentes de cualquier tipo, especialmente de tráfico o laborales, así como domésticos.

Sin duda alguna, el mejor método para evitar consecuencias futuras es la prevención. Por ello, nosotros/as como docentes, debemos entender el consumo de alcohol entre jóvenes como el resultado final de una amplia gama de elementos y circunstancias de varios tipos, entre los que podemos destacar los factores de tipo psicosocial o socio-cultural.

Por ello, debemos ser conscientes, de que uno de los instrumentos a nuestro alcance más efectivos es la EDUCACIÓN, educación en valores y educación para la salud, que debe ser temprana en la formación de una persona para que pueda ser efectiva. Por tanto, es importantísimo, el transmitir estilos de vida que resulten saludables, tales como:

- ✚ Plasmando y transmitiendo en el alumnado valores que son totalmente incompatibles con el consumo de alcohol.
- ✚ Haciendo posible el uso y disfrute de un tiempo libre en la salud.
- ✚ Creando espacios temporales y espaciales que permitan un uso creativo y saludable del tiempo libre del que gozan los/as jóvenes hoy día.
- ✚ Educarlos en disfrutar de otras alternativas que también existen.
- ✚ Comprender y hacerles saber que no podemos divertirnos consumiendo alcohol.
- ✚ Hacerles saber de la importancia de la práctica de deporte.
- ✚ Disfrutar del tiempo libre con amigos/as y realizar actividades que fomentan la convivencia social entre ellos/as.
- ✚ Educarlos en valores, la amistad, la generosidad y la tolerancia deben estar en el punto de mira más alto.
- ✚ Fomentar las aspiraciones y los intereses saludables entre ellos/as.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 18 – MAYO DE 2009

Por todo lo comentado anteriormente, nuestra labor docente, debe ir especialmente encaminada a fomentar una serie de valores pedagógicos, como los siguientes:

- ❖ Debemos intentar retrasar, en la medida de lo posible, el inicio al consumo de bebidas alcohólicas.
- ❖ Alejamiento de aquellos estereotipos de carácter negativo que fomentan el consumo del alcohol como medida de diversión y disfrute del tiempo libre.
- ❖ Transmitir que las personas podemos comunicarnos, crecer social y personalmente cada día sin la necesidad de recurrir al alcohol.
- ❖ Saber que al estar bebido/a, perdemos la oportunidad de ser nosotros/as mismos/as y de conocer a los/as demás personas que tienen mucho bueno que ofrecernos.
- ❖ Desmitificar la idea de consumo de alcohol = éxito social.
- ❖ Incrementar la tolerancia y la aceptación

#### 4. CONCLUSIÓN.

A modo de conclusión, sólo apuntar que como docentes y tutores/as, debemos tener un conocimiento, aunque sea en términos generales, de lo que verdaderamente es el alcohol y de las consecuencias más directas de su consumo, para poder reconocer y dar una respuesta adecuada a cada alumno/a que tengamos con este problema, ya que, el consumo de alcohol, existe entre nuestros/as jóvenes y alumnos/as y trae resultados verdaderamente catastróficos si no se para a tiempo y si no damos una respuesta inmediata. Por todo ello, os animo compañeros a trabajar la PREVENCIÓN en el aula para poder transmitir a tiempo las consecuencias del consumo de alcohol y a formarnos para poder trabajar más dignamente con la población que nos llega.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 18 – MAYO DE 2009

## 5. BIBLIOGRAFÍA.

- Bordieu P. (1998): *Capital Cultural, Escuela y Espacio Social*. México: Siglo XXI.
- COSTA, M. Y LÓPEZ, E. (1996): *Educación para la Salud*. Madrid. Ediciones Pirámide.
- Gili M. Lacalle J.R., Nieto C., Velasco A. (1993). *Epidemiología de los problemas relacionados con el alcohol*. Álvarez-Dadet C. Porta Serra M. Ed. Revisiones en Salud.