



BUENA SALUD
**ANTE EL DRAMA
DEL ALCOHOLISMO**

LA VOZ DE LA ESPERANZA



7



**¡Escuche el programa radiofónico *La Voz de la Esperanza!*
Solicítenos un radioguía para los horarios y emisoras que
lo transmiten en su comunidad.**

Buena Salud. Publicación de *La Voz de la Esperanza*. Todos los derechos reservados.
La reproducción total o parcial de esta publicación está prohibida sin previa autorización
escrita de *La Voz de la Esperanza*, P.O. Box 53055, Los Angeles, CA 90053.
Copyright ©1990 by *La Voz de la Esperanza*. Litho in U.S.A.

ANTE EL DRAMA DEL ALCOHOLISMO

Sonó el teléfono y al atender mi secretaria dijo que era un viejo amigo el que llamaba. Cuando contesté, logré escuchar una serie de palabras incoherentes, algunas de las cuales pude entender y otras no.

" Soy tu viejo amigo Jaime" balbuceó una voz ansiosa. "Y no estoy bien, nada bien, pero tenía que llamarte y pedirte que me ayudes. Ayúdame, por favor." Un sollozo incontrolable llegó entonces por el teléfono.

Después de un momento de vacilación le pregunté dónde

estaba y le dije que iría a verlo en seguida.

Mientras conducía mi automóvil hacia un pequeño hotel en el centro de la ciudad, recordé que hacía justamente un año me había encontrado con Jaime por última vez. Entonces él había pasado por mi consultorio para saludarme en viaje hacia la capital donde le esperaba un trabajo importante.

Habíamos ido a cenar juntos ya que hacía años que no nos veíamos. Jaime pidió en primer lugar un coctel, nada fuera de lo común para un bebedor social. Pero poco después ese cóctel fue seguido de varios más. Hablamos de viejos tiempos. Se interesó por mi vida y a su vez me contó sus notables realizaciones. Era abogado de una gran empresa. Había viajado por todo el mundo y ahora acababa de ser nombrado para integrar una comisión especial

por el gobierno. Era un cuadro elocuente de lo que significaba estar muy cerca de la cumbre en el mundo de los negocios.

En los años de estudiantes todos sus compañeros veíamos en él a un futuro hombre de éxito y lo elegimos presidente de la clase.

Y no nos equivocamos. Jaime se casó con su novia del colegio. Asistió a la universidad y se graduó con honores en la carrera de abogacía...

Llegué al lugar, estacioné mi automóvil y pronto estuve con Jaime en su habitación sombría y miserable.

Me costaba creer lo que veía... ¡Y pensar que toda esa miseria se debía a que Jaime había sido un bebedor social! El había comenzado bien en el ejercicio de su profesión, y luego de trabajar arduamente había llegado hasta la cumbre en el mundo de los negocios. Pero ahora todo se había perdido. Una imprevisible sucesión de acontecimientos lo habían transformado; de un bebedor moderado pasó a ser un alcoholista crónico, que además de beber con los amigos bebía aun estando solo. Después de haber alcanzado la cumbre del éxito, Jaime perdió su trabajo. Su esposa todavía trataba de apoyarlo, pero le había hecho prometer que buscaría ayuda médica para afrontar su problema.



POR QUÉ BEBE LA GENTE

El alcohol es la droga de la cual más se abusa y la que más daño causa en todo el mundo. ¿Por qué? ¿Qué efectos produce? ¿Qué induce a la gente a beber alcohol?

Las respuestas son complejas, pero el Dr. Franklin Fowler, director del Centro de Conducta Dependiente (o Centro para el Tratamiento de la Drogadicción) de la Universidad de Loma Linda, California, cree que las razones pueden ser simplificadas.

En primer lugar la gente bebe porque el alcohol afloja sus inhibiciones. Les ayuda a

parecer lo que realmente quieren ser. Los hace sentir como quisieran sentirse. El alcohol suelta la lengua y acorta las distancias sociales. Hace que el bebedor se sienta seguro y menos solo. El alcohol libera transitoriamente al bebedor de sus presiones y ansiedades cotidianas y le produce un sentimiento de seguridad, relajamiento y plenitud.

En segundo lugar la gente bebe por causa de la presión social. El hombre rehuye la soledad y desea el compañerismo de los demás. Sus compañeros pueden ser los hombres y mujeres que trabajan juntos, sus familiares, sus amigos o sus vecinos. Aunque a un individuo no le agrada beber, a menudo puede disfrutar del sentimiento de compañerismo bebiendo junto con los demás.

En tercer lugar la gente bebe frecuentemente porque han llegado a ser drogadictos

física o psíquicamente dependientes del alcohol. Esta es la situación más difícil de corregir.

En la Universidad de Michigan se realizaron experimentos con monos a fin de determinar el grado del poder adictivo de diversas drogas, y los científicos creen que sus comprobaciones también son aplicables a los seres humanos. Un grupo de estos monos fue colocado en jaulas individuales provistas de campanas, de modo que ellos

podían hacer sonar la campana indicando su deseo de recibir una droga. Los observadores notaron que los monos primeramente probaban y finalmente aprendían que podían lograr un efecto placentero por el uso de las drogas. Cuando llegaban a reconocer que la droga les producía una sensación de bienestar, muy pronto sus cuerpos se hacían dependientes de la droga. Si entonces se les privaba de la droga, los animales se sentían muy mal y parecían gravemente enfermos.

Los monos experimentaban solamente una vez con las drogas alucinógenas como la mescalina y LSD. Después de un “viaje” nunca volvían a tocar sus campanas otra vez. Pero las campanas sonaban con mayor intensidad en favor de otras drogas, lo cual presumiblemente indicaba que éstas ejercían una acción más euforizante y placentera.

El primer lugar en la lista lo ocupó la cocaína; los monos que usaban cocaína nunca dejaban de tocar sus campanas. La segunda droga fue la heroína (derivado del opio que ocasiona una tenaz drogadicción en el hombre). El alcohol fue la tercera droga en orden de preferencia. El alcohol, la heroína y la cocaína produjeron efectos que estimularon el deseo de usarlos otra vez.



LO QUE EL ALCOHOL HACE A LA GENTE

Por mucho tiempo las autoridades médicas han estado advirtiendo al público sobre los efectos dañinos del alcohol.

Interfiere por diversos mecanismos con el normal funcionamiento de nuestro cuerpo. Varios órganos pueden ser lesionados y con frecuencia en forma permanente.

Es bien conocido el hecho de que el alcohol produce una seria enfermedad del hígado que es la cirrosis. Esto es sabido desde principios del siglo pasado cuando William Heberden escribió: “La causa más común

de la cirrosis hepática es el uso intemperante de bebidas espirituosas las cuales específicamente dañan el hígado.”

Los médicos hoy en día no están totalmente seguros en cuanto a cómo el alcohol causa la cirrosis, pero saben con certeza que **el alcohol es una sustancia química tóxica capaz de dañar el hígado en muchos casos en forma irreversible.**

El alcohol no necesita ser digerido como los alimentos. Es absorbido directamente y en forma rápida a través de las paredes del estómago y del intestino delgado. Es llevado desde allí al hígado donde es parcialmente filtrado y el resto circula por todo el organismo. En repetidos ciclos

circulatorios de la sangre a través del hígado, el alcohol va siendo gradualmente transformado en agua y anhídrido carbónico.

Se sabe actualmente que el alcohol puede causar lesiones cardíacas. Esto está siendo investigado por los clínicos desde hace pocos años, pero aunque los estudios al respecto aún siguen su curso, ya los médicos saben que las bebidas alcohólicas pueden dañar directamente las células cardíacas. Los primeros efectos se notan en las largas y elásticas células contráctiles del miocardio o músculo del corazón, las cuales pierden la capacidad de contraerse en forma efectiva. Estos efectos pueden durar varias horas después de la ingestión moderada de alcohol pero en los alcoholistas crónicos llega a causar daño permanente de la fibra miocárdica.

El estómago, el intestino delgado, el páncreas, los músculos,

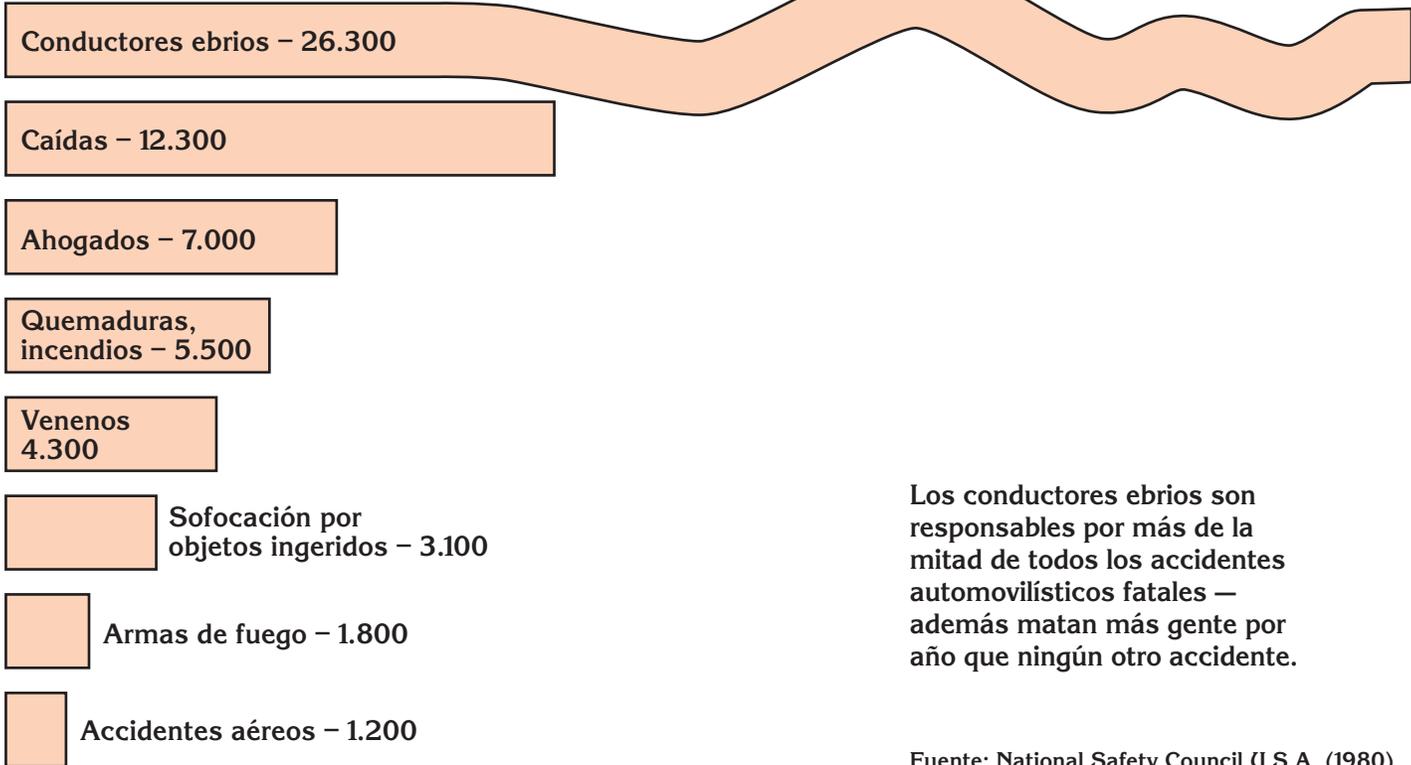
las glándulas endocrinas y casi cada célula del organismo puede ser afectada por el alcohol, pero sus mayores daños los produce en el sistema nervioso. El cerebro, la médula espinal y los nervios periféricos son los más profundamente afectados. Aunque tenemos alrededor de diecisiete mil millones de células en el cerebro, **las células cerebrales que son afectadas por el alcohol quedan dañadas en forma permanente.** Bastan dos vasos de cerveza para deprimir los centros de preocupación y la ansiedad. Pero un nivel de alcohol en la sangre del 1/2 al 1% puede causar parálisis de los centros de la respiración pudiendo producirse la muerte como resultado.

Además de su acción tóxica y destructiva sobre las células, el alcohol perturba la irrigación sanguínea de los tejidos al aglutinar unos contra otros los

glóbulos rojos de la sangre. Cuando estos aglomerados globulares llegan a los vasos más finos que son los capilares, los obstruyen. Cuando muchos capilares se bloquean de este modo, en una determinada área, las células mueren por falta de oxígeno. Si las células muertas pertenecen al cerebro, jamás serán reemplazadas, por lo cual el daño es permanente.

El alcohol es un tóxico que daña nuestro cuerpo ya sea que se ingiera en grandes o en pequeñas dosis. Por eso la única conducta sensata es la abstinencia completa, tal como lo aconseja el antiguo proverbio bíblico: “No mires al vino cuando rojea, cuando resplandece su color en la copa. Se entra suavemente, mas al fin como serpiente morderá y como áspid dará dolor” (Proverbios 23:31, 32).

MUERTES POR ACCIDENTES



Los conductores ebrios son responsables por más de la mitad de todos los accidentes automovilísticos fatales — además matan más gente por año que ningún otro accidente.

Fuente: National Safety Council U.S.A. (1980)



El conductor sobrio puede tener un accidente, pero



su riesgo aumenta 7 veces con un 0.10% C.A.S.



**y 25 veces con un 0.15% C.A.S.
Concentración Alcohólica en la Sangre = C.A.S.**

¿ES EL ALCOHOL UN ALIMENTO?

Un alimento es una sustancia que, cuando es asimilada por el organismo, contribuye a formar su estructura al tomar parte en el crecimiento del cuerpo o en la reparación de los tejidos. Además, al quemarse, los alimentos producen energía que es aprovechada por el tejido muscular para producir trabajo y movimiento. Un alimento también puede ser almacenado en los tejidos con miras a ser usado cuando haya necesidad.

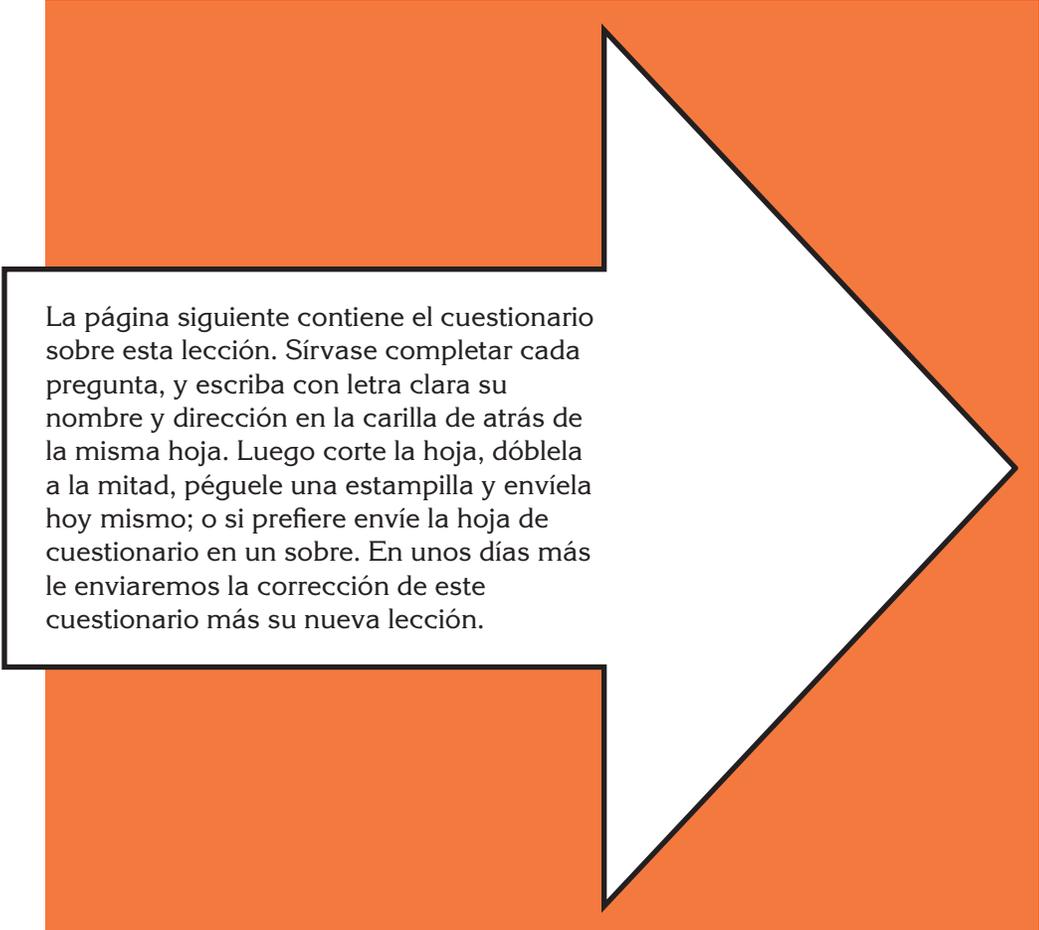
Con el alcohol no ocurre ninguno de estos hechos. No forma tejidos ni puede ser

almacenado en ellos. Tampoco es aprovechable como fuente de energía por el tejido muscular. El alcohol simplemente es quemado por las células hepáticas que se valen de este medio para eliminarlo del torrente sanguíneo, y para desintoxicar así al organismo.

Hoy está científicamente comprobado que el alcohol no es un alimento, ni puede servir como alimento. El alcohol es simplemente veneno.

Mensaje del Director

Uno de los componentes de la salud que muy a menudo pasa inadvertido, es la organización y limpieza del hogar. En la lección siguiente, “Preserve Sabiamente su Salud,” estudiaremos amablemente este tema. ¡No se la pierda!



La página siguiente contiene el cuestionario sobre esta lección. Sírvase completar cada pregunta, y escriba con letra clara su nombre y dirección en la carilla de atrás de la misma hoja. Luego corte la hoja, dóblela a la mitad, péguele una estampilla y envíela hoy mismo; o si prefiere envíe la hoja de cuestionario en un sobre. En unos días más le enviaremos la corrección de este cuestionario más su nueva lección.

Cuestionario de la Lección 7

1. Complete la lista de razones por las cuales bebe la gente:

- a. _____
- b. _____
- c. Porque han llegado a ser drogadictos
_____ dependientes del alcohol.

2. Subraye las afirmaciones correctas:

- a. El alcohol interfiere en la función normal de nuestro cuerpo de diversas maneras.
- b. El alcohol es una sustancia química extraña al organismo.
- c. El alcohol es digerido como los otros alimentos.
- d. El alcohol es capaz de dañar el hígado en muchos casos en forma irreversible.

3. Complete las frases siguientes:

- a. Se sabe actualmente que el _____ puede causar lesiones cardíacas.
- b. Las células _____ que son afectados por el alcohol quedan _____ en forma _____.
- c. El alcohol es un _____ que daña nuestro cuerpo ya sea que se ingiera en grandes o en _____ dosis.

Remitente

Por favor envíeme la próxima lección a esta dirección:

Nombre _____

Calle y N° _____

Ciudad _____

Estado _____ Zona Postal _____

----- Doblar Aquí -----

Pegue Aquí
Su
Estampilla
y Envíela
Hoy Mismo

LA VOZ DE LA ESPERANZA

P.O. Box 53055

Los Angeles, California 90053