



Las borracheras

<http://kidshealth.org/>

Revisado por: Steven Dowshen, M.D.

Fecha de la revisión: junio de 2013

No. de palabras: 1,071.

Las borracheras

Chet conoce a Dave desde que iban juntos al colegio, pero últimamente su amistad se ha enfriado. La tendencia de Dave a beber todos los fines de semana lo ha convertido en una persona completamente distinta. Dave solía sacar buenas notas y hacía deporte pero, desde que empezó a beber, no acaba sus tareas escolares y ha abandonado el equipo de fútbol.

Cuando Chet vio que Dave se bebía cinco jarras de cerveza en solo 30 minutos en dos fiestas diferentes, se dio cuenta de lo grave que era el problema de Dave.

¿Qué se entiende por «borrachera»?

La palabra “borrachera” se utiliza para referirse a la conducta de beber cantidades excesivas de alcohol. En este artículo, no obstante, la expresión “borrachera de fin de semana” se refiere a la conducta de beber una cantidad excesiva de alcohol durante un período de tiempo breve (del mismo modo que un atracón de comida es el consumo incontrolado de alimento durante un período específico de tiempo).

Hoy en día, en EE.UU., se acepta que este tipo de borracheras se caracteriza por el consumo de cinco o más bebidas alcohólicas seguidas en los hombres y de cuatro o más bebidas alcohólicas seguidas en las mujeres, por lo menos en una ocasión durante las dos últimas semanas. Las personas que tienen esta tendencia a beber descontroladamente muy acentuada tienen tres o más de estos episodios en dos semanas.

¿Por qué beben descontroladamente los jóvenes?

Las tiendas de vinos y licores, los bares y las compañías que fabricantes de bebidas alcohólicas hacen que la bebida parezca algo atractivo y divertido. Es fácil que un estudiante de segundo ciclo de secundaria viva numerosas situaciones sociales y esté sometido a fuertes presiones de grupo. Inevitablemente, una de las principales áreas en que se ejerce mayor presión social es el consumo de alcohol.

Otros motivos de que los jóvenes consuman alcohol incluyen:

- La curiosidad: desean saber que se siente al beber alcohol.
- Creen que les hará sentirse mejor, sin darse cuenta de que, con la misma facilidad, puede sentarles mal o provocarles resaca.
- Pueden considerar el consumo de alcohol como una forma de reducir el estrés, a pesar de que puede acabar provocando más estrés.
- Desean sentirse mayores.



¿Cuáles son los riesgos de beber descontroladamente?

Mucha gente no piensa en las repercusiones negativas de la bebida. Aunque piensan en la posibilidad de emborracharse, apenas dan importancia a la posibilidad de vomitar o de tener resaca.

Tal vez hayas comprobado por experiencia que beber en exceso puede provocar problemas de concentración, fallos de memoria, cambios de humor y otros problemas que repercuten sobre la vida cotidiana. Pero las borracheras de fin de semana también se asocian a riesgos más graves y de mayor duración.



La bebida y los esteroides no combinan bien

El consumo de esteroides y las borracheras de fin de semana se asocian, cada uno de ellos, a sus propios riesgos para la salud. Pero beber descontroladamente cuando se toman esteroides es extremadamente peligroso. Tanto los esteroides como el alcohol afectan al hígado y combinar la bebida con los esteroides puede provocar lesiones hepáticas.

Intoxicación etílica aguda

La intoxicación etílica aguda es la consecuencia más peligrosa para la vida en una persona que ha bebido descontroladamente. Cuando alguien bebe en exceso y desarrolla una intoxicación etílica aguda, esta afecta a los reflejos involuntarios del cuerpo, incluyendo el de respirar y el de la náusea. Si el reflejo de la náusea no funciona adecuadamente, una persona puede acabar ahogándose en su propios vómito.

Otros signos de que alguien puede haber desarrollado una intoxicación etílica aguda incluyen los siguientes:

- confusión extrema
- incapacidad para ser despertado
- vómitos
- convulsiones
- respiración lenta o irregular
- baja temperatura corporal
- piel pálida o azulada

Si crees que alguien sufre una intoxicación etílica aguda, llama inmediatamente al teléfono de urgencias: 911 en EE.UU.

Deterioro de la capacidad de juicio



Los bebedores de alcohol tienen mayor riesgo de sufrir lesiones

Según un estudio australiano realizado en 2006, las personas que beben alcohol tienen cuatro veces más probabilidades que las que no lo beben de sufrir lesiones físicas, como las caídas. Y las personas que beben alcohol descontroladamente tienen todavía más probabilidades de lesionarse.

Beber descontroladamente deteriora la capacidad de emitir juicios acertados sobre las cosas; cuando una persona ha bebido demasiado alcohol, tiene más probabilidades de incurrir en riesgos que cuando está sobria. Puede conducir borracho y lesionarse o lesionar a otras personas. De todos modos, la conducción de vehículos no es la única habilidad motora que se deteriora con el consumo excesivo de alcohol. El mero hecho de andar resulta complicado cuando se tie-

ne una intoxicación etílica. En el 2000, prácticamente un tercio de los peatones de 16 años o más que fallecieron en accidentes de tráfico padecía ese tipo de intoxicación.

Las personas borrachas también asumen riesgos que normalmente no asumirían si estuvieran sobrias. Por ejemplo, una persona con una capacidad de juicio limitada puede mantener relaciones sexuales sin protección, exponiéndose a contraer enfermedades de transmisión sexual (ETS) y a embarazos no deseados.

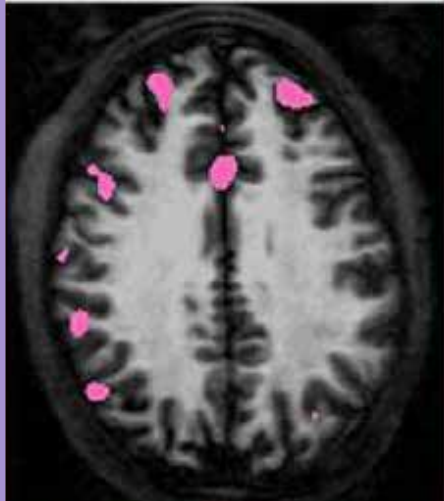
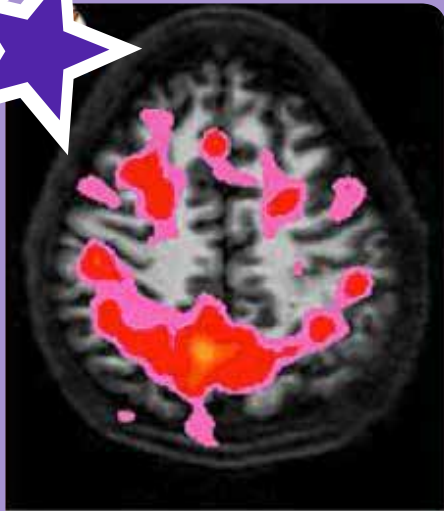
Salud física

Los estudios muestran que quienes beben descontroladamente durante el segundo ciclo de secundaria tienen más probabilidades de tener sobrepeso e hipertensión cuando cumplen 24 años. Una cerveza promedio contiene unas 150 calorías, lo que implica sumar muchas calorías si uno se bebe nada menos que cuatro o cinco cervezas en una noche.

Salud mental

Los jóvenes que beben descontroladamente lo pasan peor con los estudios y tienen más probabilidades de abandonarlos. Consumir alcohol altera los patrones de sueño, lo que puede dificultar mantenerse despejado y concentrarse durante el día. Esto puede provocar problemas en los estudios y un deficiente rendimiento académico.





La imagen superior muestra lo mucho más activo que está el cerebro de un chico de 15 años que no consume alcohol (arriba) en comparación con el de otro chico de la misma edad que consume alcohol (abajo)

Los jóvenes que tienden a las borracheras de fin de semana pueden constatar que se van distanciando de sus amigos —lo que les ocurrió a Dave y a Chet. Consumir alcohol puede afectar a la personalidad; por ejemplo, la gente puede volverse taciturna o irascible cuando bebe.

Alcoholismo

Algunos estudios han mostrado que las personas que tienen muy acentuada la tendencia a beber descontroladamente —aquellas que tienen tres o más episodios de este tipo en dos semanas— tienen algunos de los síntomas del alcoholismo propiamente dicho.



Pedir ayuda

Si crees que tú o un amigo tuyo tenéis un problema con las borracheras de fin de semana, pedid ayuda lo antes posible. El mejor enfoque es hablar con un adulto de confianza; si no puedes hacerlo con tus padres, habla con tu médico, tu consejero escolar, un sacerdote, un tío o una tía.



Las borracheras de fin de semana también afectan a quienes no consumen alcohol

Las personas que no consumen alcohol pueden fallecer o sufrir lesiones provocadas por conductores ebrios o por el compartamiento agresivo de una persona que ha bebido en exceso. A las personas que no beben alcohol también les puede costar mucho conservar sus relaciones con amigos o seres queridos que tienden a beber descontroladamente debido a los cambios que producen en la personalidad y el comportamiento de estos últimos.

A algunos jóvenes puede costarles mucho hablar con adultos sobre este tipo de cuestiones, de modo que una posible alternativa podría ser un amigo de confianza o un hermano mayor con quien resulte fácil hablar. Beber demasiado puede ser el resultado de la presión del grupo, y a veces ayuda saber que hay otras personas que han pasado por la misma situación.

Si estás preocupado, no dudes en pedir ayuda. Un amigo que te apoye o bien un adulto podría ayudarte a evitar situaciones donde te sometás a presiones sociales, a dejar de beber o a buscar ayuda psicológica.

<http://kidshealth.org/>

Revisado por: Steven Dowshen, M.D.

Fecha de la revisión: junio de 2013