



Universidad de Valladolid



GRADO EN ENFERMERÍA

Trabajo Fin de Grado

CUIDADOS Y APOYOS ENFERMEROS EN LA CARA MÁS OCULTA DEL ALCOHOLISMO

VIRGINIA CASADO BLASCO

Tutelado por: MONTSE BALLESTEROS GARCÍA

Soria, 24 de MAYO, 2021

“La única función de la enfermera es ayudar al individuo, sano o enfermo” **(Virginia Henderson)**

RESÚMEN DEL TRABAJO

El alcohol es la sustancia más consumida en nuestro país, ya que está muy normalizado su uso y consumo en la sociedad. La población que más lo consume es la gente joven, ya que lo obtienen en diversos establecimientos como bares, clubes, pubs,...pero en general toda la población lo toma de forma excesiva sin conocer sus verdaderos riesgos. Debido a que es una sustancia psicoactiva y que provoca adicción, un abuso excesivo puede llegar a una dependencia alcohólica, es decir, a ocasionar un problema de alcoholismo. Esto provoca diversos síntomas que acaban llegando a producir enfermedades muy graves, incluso puede hacer peligrar la vida. Pero hay una cara oculta sobre esta adicción, el daño que causa a la familia y amigos, ya que son el grupo más afectado, estos son los que más sufren con quien tengan alrededor y que tiene esta adicción, por lo que es muy importante conocer realmente la afección en todos los aspectos que ocasiona el alcoholismo en las personas. El papel de la enfermería es muy importante, debido a que con una formación avanzada y un conocimiento adecuado, se puede influir en la promoción y prevención del alcoholismo e incluso ser uno de los mayores apoyos para superar esta adicción.

PALABRAS CLAVE: Alcohol, Sociedad, Alcoholismo, Enfermería.

ABSTRACT OF THE PROJECT

Alcohol is the substance most consumed in our country since its use and consumption in society is very normalized. The population that consumes it the most is young people since they get it in various establishments like clubs, pubs....But in general all population take excessively without knowing its true risks. Because it is a psychoactive substance and that cause addiction, excessive abuse can lead to alcohol dependence, that is, to cause an alcoholism problem. This causes various symptoms that end up producing very serious diseases, it can even be life threatening. But there is a hidden side to this addiction, the damage it causes to family and friends, since they are the most affected group, these are the ones who suffer the most with whoever they are around and who has this addiction, so it is very important to know really the condition in all aspects that alcoholism causes in people. The role of nurses is very important, because with advanced training and adequate knowledge, it is possible to influence the promotion and prevention of alcoholism and even be one of the greatest supports to overcome this addiction.

KEY WORDS: Alcohol, Society, Alcoholism, Nursing.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	1
1.2	Tipos de bebidas alcohólicas	2
1.3	Cantidad de alcohol en las bebidas alcohólicas	3
1.4	Efectos del alcohol	4
1.5	Los jóvenes y el alcohol	4
1.6	Enfermedades que provienen del consumo de alcohol.....	5
2.	JUSTIFICACIÓN.....	6
4.	METODOLOGÍA.....	7
5.	RESULTADOS	8
5.1	Dependencia del alcohol	8
5.2	Alcoholismo	10
5.2.1	Síntomas del alcoholismo.....	10
5.2.2	Causas y consecuencias del alcoholismo	11
5.3	Aspectos psíquicos, físicos y sociales	12
5.4	Prevención.....	14
5.5	Tratamiento.....	15
5.6	La cara oculta del alcoholismo	16
5.7	La enfermería en el alcoholismo	18
5.8	Asociaciones.....	20
6.	DISCUSIÓN.....	20
7.	CONCLUSIONES	22
8.	BIBLIOGRAFÍA.....	23

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

Tabla 1:	Cantidad de graduación alcohólica en las bebida (12).....	3
Tabla 2:	Cálculo de la graduación alcohólica (12).....	3
Tabla 3:	UBE (unidad de bebida estándar en las bebidas) (12).....	3
Tabla 4:	Las fases de la escala Jellinek (12).....	3
Tabla 5:	Cantidad ingerida de alcohol por hombres y mujeres (18).....	12

1. INTRODUCCIÓN

El alcohol junto con otras sustancias supone un foco de conflicto en la sociedad actual, no solo dentro del gasto sanitario, sino que también en el social y familiar. Por lo tanto hay que partir de que el alcohol, dentro de la química, es etanol y es un líquido incoloro e inflamable con punto de ebullición en 78 grados, que uniéndose con agua formara una mezcla azeotrópica. (1) Pero también el alcohol es una sustancia psicoactiva depresora del Sistema Nervioso Central, y que puede provocar grandes daños al organismo de una persona si se toma de manera constante y en altas cantidades. (2)

En estos momentos el consumo de alcohol y de otras sustancias psicoactivas son un gran problema social que va en detrimento de la economía, salud pública, estabilidad social y conlleva innumerables problemas de todo tipo, desde familiares hasta de violencia de trabajo con pérdida del mismo o en la calle con consecuencias horribles.

1.1 Alcohol

El alcohol es un compuesto orgánico, posee en su estructura química uno o más grupos químicos hidroxilo (-OH), va enlazado de forma covalente a un átomo de carbono saturado formando un grupo carbinol (-C-OH). (3) Es un líquido incoloro, tiene un olor característico y se disuelve en el agua y en las grasas. Pero también es conocido por ser una sustancia psicoactiva que deprime el sistema nervioso central y puede llegar a causar dependencia. Su historia se remonta desde hace siglos siendo la bebida característica de muchas culturas, ahora en nuestro país, es algo muy común consumirlo y que está bien visto, aunque actualmente se está tomando conciencia sobre que es una droga y que su consumo es perjudicial, incluso mortal. (2)

En España, el consumo de alcohol, el ministerio de Bienestar y Consumo, entre los años comprendidos entre 1997-2017 la población española empieza el consumo a los 16 años (1997 [16,8 años]-2017 [16,6 años]). (4) Según el Ministerio de Sanidad, Bienestar Social y Consumo de España, los hombres que han consumido alcohol alguna vez en su vida, entre las edades comprendidas de 55-64 años, son el 96,9%, entre las mujeres se eleva hasta el 91,1%. En el consumo último de los 12 meses en el año 2017, los hombres se sitúan en el 81,3%, alcanzando a los varones de 25-34 años (84,0%), en las mujeres se reduce en un 69,2%, elevándose hasta el 72,8% en el grupo de 15-24 años. El 71,5% admiten haber consumido una bebida alcohólica en los últimos 30 días en el año 2017, y entre los hombres jóvenes se reduce hasta el 64,4% entre los 15-24 años, pero se mantiene por encima del 70% en el resto de grupos de edad, solo en las mujeres se reduce hasta el 54%, estando por debajo del 50% solo en el grupo de mujeres comprendido entre 55-64 años. Por último el 11,5% de los hombres declara un consumo diario de alcohol (3,5) siendo superior al de las mujeres (3,3). (5)

Durante la pandemia del COVID-19, se aplicaron medidas de confinamiento, lo que hizo disminuir el porcentaje de los bebedores de riesgo en un 10,8%, es decir, un 4,6% en mujeres y un 5,8% en hombres (entre 18-54 años), pero este no redujo en la gente de mayor edad, sin embargo se vio un descenso entre las personas de 18-29 años, acostumbrados a beber en lugares públicos como discotecas, festivales, pubs,...durante la pandemia cerraron, por lo que el consumo disminuyó considerablemente.(6)

1.2 Tipos de bebidas alcohólicas

Las bebidas alcohólicas poseen una composición que contiene etanol de manera natural o adquirida, su concentración debe ser igual o superior al 1% de su volumen y contiene distinta concentración que depende del proceso de su elaboración. (2)

Hay dos tipos de bebidas:

Las bebidas fermentadas: son aquellas que se adquieren a través de frutas o cereales por acción de ciertas sustancias como la levadura y el azúcar que poseen estos alimentos convirtiéndose en alcohol. Aquí se encuentran: (2)

- Vino: se obtiene a través de la fermentación de uvas frescas o mosto, contiene entre 10-13 grados.
- Cerveza: se extrae de la malta cervecera, proviene de cebada y otros cereales, para conseguir su amargor característico se le añade lúpulo, contiene entre 4-6 grados.
- Sidra: proviene de manzanas trituradas y fermentadas, contiene 5 grados.
- Orujo o aguardiente de orujo: procede de la piel o restos de uva fermentada y destilada llamada hollejos, se elabora en Galicia o Cantabria. Los más conocidos son el Licor u Orujo de hierbas o el de café, contiene unos 35-37,5 grados. (7)

Las bebidas destiladas: se obtienen retirando el calor, a través de la destilación, una parte de agua que está dentro de las fermentadas, contienen entre los 33-50 grados. Las más conocidas son: (2)

- Coñac o Brandy: proveniente de la destilación del vino en vasijas de roble.
- Ginebra: se obtiene a través de la destilación de macerados de bayas de enebro y otros cereales.
- Whisky: se consigue por la mezcla de cereales como cebada, maíz o centeno.
- Ron: se prepara mediante la destilación de melaza fermentada de cañas de azúcar o remolacha.
- Vodka: se origina de varios cereales, sobretodo del centeno e incluso de patata.
- Absenta: es la bebida con más graduación alcohólica (89,9 grados), es parecido al licor de anís, hecha de hierbas y flores de plantas medicinales y aromáticas con predominio de ajeno. En muchos países es ilegal, le llaman el *hada verde*. (8)
- Anís (licor): se obtiene de la aromatización de un alcohol etílico de origen agrícola con extractos naturales de plantas con la fragancia del anís, debe provenir del anís estrellado, verde o hinojo. Contiene 35 grados. (9)
- Pacharán: procedente de Navarra, se elabora macerando en anís los endrinos, dura entre uno y ocho meses en barricas de roble o acero inoxidable, influye en sus matices aromáticos y en el sabor. Contiene entre 25-30 grados. (10)
- Jaggermeister: es un licor procedente de Alemania, debe estar a -20 grados, creada por Curst Mast para hacer más llevaderas las noches frías de caza en 1935, también fue usada para tratar la tos y problemas digestivos. Contiene 56 tipos de hierbas. Los nazis lo consumían como analgésico o desinfectante. Posee 35 grados y se bebe en vasitos pequeños denominados chupitos. (11)

1.3 Cantidad de alcohol en las bebidas alcohólicas

Se sabe que 1 gramo de alcohol puede aportar al organismo 7,1kcal, es un aporte energético, pero no es lo mismo en comparación con el aporte nutritivo que proporcionan los minerales, las proteínas o las vitaminas. (2)

La graduación alcohólica se expresa en grados y mide el contenido de alcohol absoluto en 100cc, es decir, el porcentaje de alcohol que posee una bebida (°) o vol%. Un ejemplo para entender la cantidad de alcohol en las bebidas: (12)

Tabla 1: Cantidad de graduación alcohólica en las bebidas (12)

VINO (13 GRADOS)= 13CC/100CC	13% ALCOHOL ABSOLUTO
-------------------------------------	-----------------------------

Para calcular el contenido en gramos de una bebida alcohólica solo se multiplicaría los grados de esta por la densidad del alcohol (0.8). (12)

Tabla 2: Cálculo de la graduación alcohólica (12)

Gramos alcohol= volumen (cc)x graduación x 0,8/ 100	Gramos alcohol= 100cc x 13 x 0.8 /100 =10.4 gramos de alcohol puro (vino)
--	--

La unidad de bebida estándar (UBE) es más rápida y práctica para saber los gramos consumidos de alcohol. En España se establecieron que la UBE posee 10 gramos. En esta tabla se muestran tipos de bebida, su volumen y su equivalencia en unidad de bebida estándar. (12)

Tabla 3: UBE (unidad de bebida estándar en las bebidas) (12)

TIPO DE BEBIDA	VOLUMEN	UBE
VINO	1 vaso (100cc)	1
	1 litro	10
CERVEZA	1 caña (200cc)	1
	1 litro	5
COPAS	1 carajillo (25cc)	1
	1 copa (50cc)	2
	1 combinado (50cc)	2
	1 litro	40
GENEROSOS	1 copa (50cc)	1
	1 vermut (100cc)	2
	1 litro	20

1.4 Efectos del alcohol

El alcohol posee grandes beneficios para la salud, la cerveza y el vino en un consumo moderado, mejora la densidad ósea femoral o en el caso de la salud cardiovascular el consumo de cerveza protege de enfermedades coronarias, ictus, enfermedades arteriales periféricas y el desarrollo de una insuficiencia cardiaca congestiva, además también el consumo de cerveza aumenta los efectos inmunológicos y cambios en el microbiota intestinal. (13)

Aunque sabemos que el alcohol también posee efectos perjudiciales para la salud, cuando se consume alcohol la persona sufre de una sensación de euforia, estimulación, desinhibición, mayor facilidad para relacionarse socialmente, sensación de embriaguez, una mejora del estado de ánimo y una relajación. Pero los efectos pueden ser mayores debido a la cantidad de alcohol consumido como una disminución de la capacidad de atención, juicio y control; deterioro de la coordinación motora y de procesar información; inestabilidad emocional; deterioro de capacidades perceptivas, memoria y comprensión; disminución de la respuesta sensorial; aumento del tiempo de reacción; reducción de la capacidad visual; dificultad para hablar; desorientación y confusión mental e incluso estados emocionales exagerados. (14)

Una vez los efectos del alcohol han pasado, encontraremos lo que comúnmente se denomina resaca, se produce cuando se ha consumido mas alcohol de lo normal, se manifiesta por dolores de cabeza, vértigos (debido a la deshidratación), sensibilidad mayor a la luz, a los ruidos, los ojos de la persona están enrojecidos, dolores musculares y sed. (14)

Pero el alcohol provoca efectos graves cuando la persona consume niveles exagerados de alcohol, es decir, supera el umbral, el cuerpo comienza a dejar de funcionar (la persona se vuelve lenta, no puede hablar bien, tiene sueño,...) y lleva a situaciones de gran riesgo como caídas, desmayos, comas y en casos graves la muerte de la persona. (14)

1.5 Los jóvenes y el alcohol

Un grupo muy común de personas, donde este tipo de sustancia está muy demandando, es la gente joven, ya que su consumo aumenta las posibilidades de llegar a desarrollar en la edad adulta un consumo abusivo o una dependencia de las bebidas alcohólicas. Según el Ministerio de Sanidad del Gobierno de España, una encuesta realizada sobre el uso de drogas en enseñanzas secundarias en España en jóvenes de 14 a 18 años en 2016, comienzan a consumir a partir de los 14 años. El 76.9% de los jóvenes entre 14-18 años han bebido en su vida, el 1.6% lo hace todos los días, en los últimos 30 días el 21.8% se ha emborrachado y el 31.7% ha bebido cinco o más copas en dos horas (binge drinking), las mujeres se emborrachan mucho más que los varones, pero estas consumen menos alcohol que los chicos. (15)

Los jóvenes al consumir alcohol buscan los efectos deseados para sentirse bien con ellos mismos y con su grupo de amigos como: euforia, estimulación, desinhibición, más facilidad para establecer relaciones sociales con más gente, sensación de embriaguez, mejorar su estado de ánimo y sobretudo una relajación corporal. (14)

Pero se debe conocer que es el *binge drinking* o consumo en “atración”, que en nuestro país es tan común realizar. Esta moda consiste en consumir alcohol de una forma muy arriesgada como es darse un atración por el alcohol, esto provoca intoxicaciones y que pueden llegar a provocar una tolerancia de esta sustancia. Según investigaciones científicas, esto podría llegar

a desencadenar alteraciones cerebrales irreversibles en la gente joven. Muy pocas veces pueden presentar casos de cirrosis u alguna otra patología que sufren los adultos por el alto consumo de alcohol, pero este tipo de consumo puede llegar a provocar: (15)

- Falta de desarrollo cerebral, donde está sucediendo unos cambios en estas etapas de adolescencia, limitando su futuro y potencia individual.
- Afecta a la memoria y aprendizaje.
- En caso de resaca o abstinencia, aun hay daños en memoria, aprendizaje y planificación para realizar tareas.

En general, se provocan alteraciones en relaciones personales, rendimiento escolar, violencia, prácticas sexuales de riesgo o conducción bajo efectos del alcohol. (15)

Según el artículo de la revista Elsevier, *“el consumo de alcohol en los adolescentes: una aproximación cualitativa de los docentes”* realizado por J.C.March Cerdá, M.Á.Prieto Rodríguez y demás autores, realizaron un ámbito de estudio a nivel nacional de algunas CCAA (Andalucía, Cataluña, Valencia, Madrid, Baleares y Navarra), de los jóvenes desde 1º/2º/3º/4º de ESO, grado medio, bachiller,...y un total de 25 profesores. Como resultado se obtuvo que el profesorado no tenían la formación adecuada para prevenir a los jóvenes sobre los riesgos que acarrea el consumo de alcohol, por lo que el papel de enfermería podría ser muy importante para estos casos, ya que tenemos formación adecuada para enseñar en colegios, institutos o universidades una prevención y promoción sobre el consumo de alcohol, mediante charlas informativas con métodos actualizados para profesorado, alumnos y padres. En el artículo se habla que los profesores veían que el consumo de alcohol por la gente joven esta normalizado y muy permisivo: *“el alcohol ha dejado de tener importancia, lo vemos ya como algo normal”* (profesor de Andalucía), o en caso de los botellones que se realizan en la calle otro profesor expresaba: *“yo creo que mientras no les toque el botellón debajo de su casa no les importa”* (profesor de Madrid). (16)

Los profesores observaban que los alumnos no acudían a clase los viernes o incluso no podían realizar exámenes los lunes por el hecho de la salida de los jóvenes de fiesta. En este artículo, la familia da mucha permisividad a los jóvenes, por lo que estos tienen la responsabilidad que sus hijos aprendan sobre los riesgos y peligros del alcohol. Otro papel que marca a los jóvenes en este artículo son los grupos sociales, ya que se muestran rebeldes, quieren ser líderes de su grupo de amigos, para ser más populares, atrevidos, y todos quieren seguir y ser aceptados por el grupo de los mejores, por lo que incitan al consumo peligroso de alcohol. (16)

1.6 Enfermedades que provienen del consumo de alcohol

Los efectos que puede causar el alcohol dependerá de las cantidades que estén presentes en la sangre y no se deberían superar las 3 unidades/día en hombres y 2 unidades/día en las mujeres. El alcohol cuando se ingiere es absorbido por el aparato digestivo y pasa a la circulación sanguínea en la que permanece hasta 18 horas y finalmente es eliminado por el hígado. (2)

Este puede producir daños en el organismo, todo depende de las características de cada consumidor en el que se pueden agravar estos por el consumo excesivo de alcohol. Como la edad, ya que los jóvenes son mucho más sensibles a sus efectos, también el peso corporal hace que el alcohol afecte más a las personas con el peso más bajo, ya que el efecto es más rápido.

El sexo también es importante, en las mujeres se metaboliza de manera distinta a los hombres y les afecta más rápido que a estos. La cantidad y la rapidez del consumo de alcohol, ya que el ingerir mucho en poco tiempo pueden provocar intoxicación y más probabilidad de sufrir problemas por la cantidad ingerido. La combinación del alcohol junto a bebidas carbónicas o con gas suele acelerar los efectos provocando intoxicación. Y si se consume con otro tipo de sustancias como tranquilizantes, relajantes, antibióticos puede provocar efecto sedante y si se mezcla con marihuana se aumenta el efecto de sedación, si es en el caso de la cocaína, al ser estimulante, el efecto se contrarresta pero es muy peligroso, ya que puede ocasionar la muerte del individuo. La ingestión inadecuada de comida, sobretodo grasas, enlentece el efecto pero provoca los mismos daños en el organismo. (2)

Las enfermedades más comunes provocadas por el consumo de alcohol son: (17) (18)

- Sistema Digestivo: hepatopatía alcohólica que se genera por la cantidad y la duración excesiva del abuso alcohólico, pancreatitis(dolor abdominal severo con nauseas y vómitos), cáncer de boca-esófago-tracto digestivo, úlceras y problemas gastrointestinales (gastritis), malnutrición y deficiencia vitamínica, pancreatitis crónica, síndrome metabólico y hepatopatías, cirrosis, mal aliento y aumento de peso.
- Sistema Nervioso: daños cerebrales, descoordinación motora y falta de equilibrio, accidente cerebro vascular (ACV o ICTUS).
- Sistema Cardíaco: miocardiopatías o arritmias, ataques y muerte súbita cardíaca y enfermedades coronarias.
- Sistema Inmunológico: cuanto más alcohol se consume más debilita el sistema inmune, ya que el alcohol reduce la capacidad corporal de evitar infecciones o enfermedades en 24 horas y cáncer.
- Sistema Respiratorio: enfermedades respiratorias.
- Óseo: Osteoporosis.
- Piel: Erupciones cutáneas.
- En caso de mujeres embarazadas, el alcohol puede provocar daños al feto.
- Accidentes de coche y lesiones.

2. JUSTIFICACIÓN

El consumo de alcohol está muy normalizado en nuestra sociedad, ya que se puede conseguir en cualquier establecimiento desde supermercados, gasolineras, tiendas de alimentación,...Los niños pequeños observan como los adultos lo consumen con frecuencia, lo que les permite socializar y pasarlo bien, por lo que se queda grabado en sus mentes.

Se tiene un concepto muy equivocado, porque se piensa que sin alcohol no hay diversión, por lo que hay que empezar a cambiar esto, ya que provoca más problemas de los que se conocen. La gente no le da la suficiente importancia como se le debería de dar, no solo afecta a los adultos, sino que también a los jóvenes, estos piensan que el alcohol es una forma de pasarlo bien, pero son los que más peligro corren de sufrir una adicción seria al alcohol, que les puede afectar a lo largo de toda su vida. La sociedad no entiende que muchas personas si sufren de problemas y usan el alcohol como una vía de escape ante cualquier situación.

En las practicas de enfermería, los estudiantes hemos constatado que hay personas que ingresaban en las unidades del hospital con muchas de las patologías que se hablan en la introducción de este trabajo, como la cirrosis hepática, ICTUS,...y como estudiantes de enfermería se preguntaba a estos pacientes que les había ocurrido para llegar a la situación tan grave de salud en la que se encontraban, algunos contestaban que un abuso de alcohol desde edades tempranas había sido el causante de todo, hablaban de pérdidas de esposas o hijos y que se sentían solos, ya que todo el mundo les había dado de lado por la condición alcohólica que estaban sufriendo, por lo que esto se debe atajar por varios caminos, no solo al enfermo con su adicción, sino que también a su círculo más cercano.

En si el alcoholismo es una adicción, no hace daño solo al individuo, sino también a los amigos y la familia. Por lo que se debe conocer la oscura realidad que oculta la cara del alcohol, ya que siempre se vende que hay felicidad, diversión, fiesta,...pero en si ocasiona enfermedades y daños que en un periodo de tiempo prolongado pueden acabar en trastornos muy graves de salud, accidentes o incluso la muerte. Algunas personas que han logrado superar su adicción, cuentan que el alcohol no solo es como un círculo vicioso, si no que es como una muerte lenta y silenciosa de sus vidas.

3. OBJETIVOS

Objetivo principal:

- Conocer el alcohol en general, no solo sus beneficios sino todo el daño que provoca a la salud de los individuos, su cara más oculta y la actuación de enfermería ante la adicción que provoca.

Objetivos específicos:

- Conocer la dependencia que ocasiona el alcohol y saber cómo puede llegar a afectar un consumo continuado y la implicación de enfermería en este problema.
- Saber el daño oculto para la sociedad que puede ocasionar la convivencia con esta adicción en el núcleo o red de apoyo más cercano, la familia.

4. METODOLOGÍA

Se ha realizado un análisis de artículos sobre el alcoholismo y los cuidados de enfermería, para ello se han buscado en diversas páginas web, artículos y bases de datos como Scielo, Medline Plus y Elsevier. La mayoría de los artículos buscados estaban realizados entre los años 2010-2021, aunque algunos eran desde 2004-2009. Las palabras escogidas fueron: *alcoholismo and jóvenes, alcohol, actualidad and alcohol, violencia and alcohol*. Estas palabras se usaron ya que se encontró toda la información necesaria para realizar este trabajo. Aquellas que fueron rechazadas, como: *sufrimiento and alcohol, drogas, tendencias sociales, alcohol and sustancia*, fue porque no se encontró los resultados esperados para completar el trabajo. De 180 artículos encontrados, en español e inglés, solo se usaron 39, ya que especificaban todo el contenido sobre el alcohol y el alcoholismo.

- Estrategia de búsqueda: se analizaron artículos en bases de datos (Scielo, Medline Plus y Elsevier), también se obtuvieron datos del Ministerio de Salud, Consumo y Bienestar Social del Gobierno de España, la OMS y otras páginas web de interés.

En el anexo 1 se encuentra el diagrama de flujo, donde se muestra la búsqueda realizada con la cantidad de artículos encontrados para hacer el análisis bibliográfico de este trabajo.

5. RESULTADOS

Se comprueba que el alcohol tomado en pequeñas cantidades puede ser beneficioso para la salud, pero sin embargo cuando se sobrepasa la cantidad adecuada, conlleva un problema social y personal, llegando a provocar grandes consecuencias individuales como colectivas.

Primero se debe conocer la diferencia entre la dependencia alcohólica y el alcoholismo, ya que no es lo mismo, en la dependencia no se conoce el tiempo que la persona puede llegar a sufrir la necesidad de consumición de alcohol y el alcoholismo es un consumo excesivo y continuado de alcohol. (2)(19)

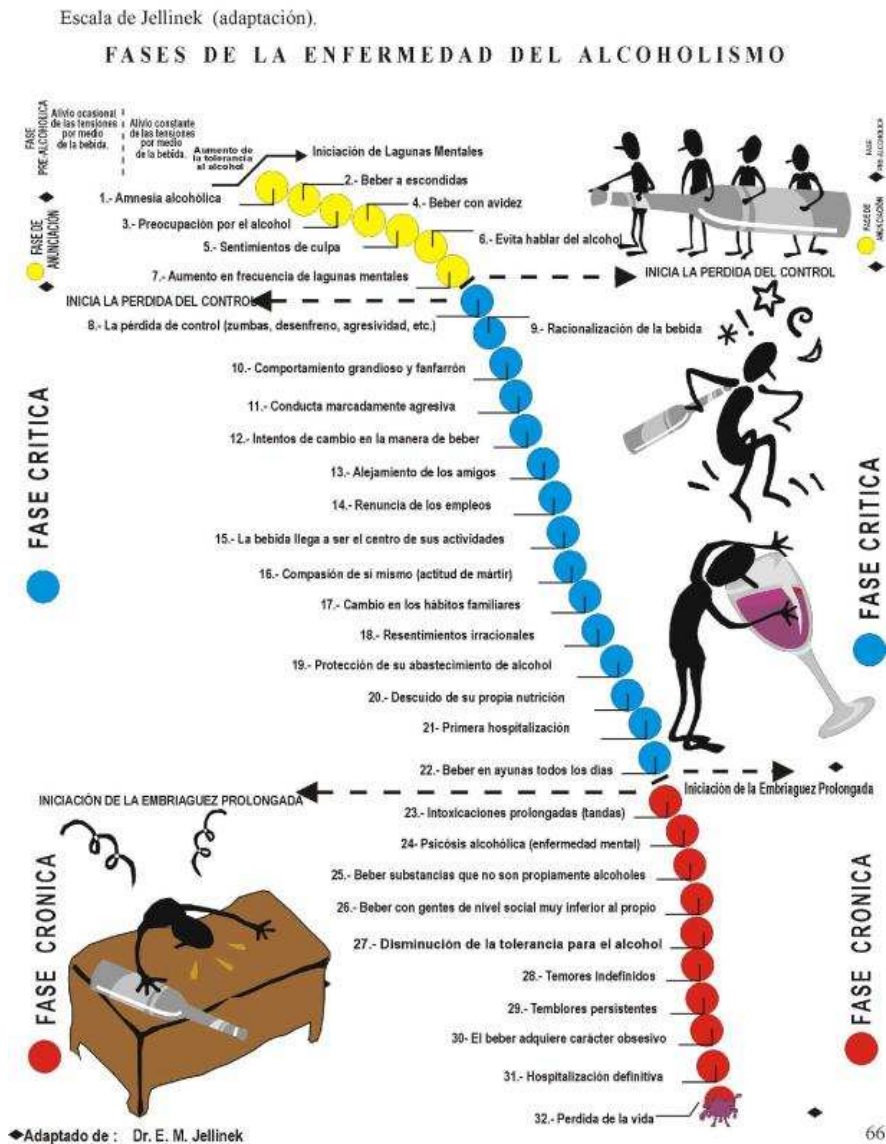
Y por último hay que conocer el daño que provoca el alcoholismo en la persona y sobre todo su cara más oculta, y como se puede prevenir y tratar, además de conocer la existencia de asociaciones que ayudan a la persona a superar su adicción al alcohol.

5.1 Dependencia del alcohol

La dependencia, en general, es un estado permanente en el que se pueden encontrar las personas que necesitan una atención de otra u otras personas para poder realizar las actividades básicas de la vida diaria. El consejo europeo la define como *“necesidad de ayuda o una asistencia importante para las actividades de la vida diaria”* o *“estado en el que se encuentran las personas que por razones unidas a la falta o pérdida de autonomía física, psíquica o intelectual, necesitan asistencia o ayuda para realizar la vida diaria y lo referente al cuidado personal”*. Existe una ley de Promoción de la Autonomía y Atención en las personas en situación de dependencia que la define como *“estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que por edad, enfermedad o discapacidad, y están ligadas a la falta o pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar las actividades de la vida diaria”*. (20)

Por lo tanto, existen varias definiciones que engloban lo que es la dependencia de forma general en la sociedad, para conocer que provoca este tipo de situación en las personas y como se afronta, como en el caso de la dependencia alcohólica.

Tabla 4: Las fases de la escala Jellinek (2)



Esta tabla muestra las fases de la enfermedad alcohólica, según el portal de infodrogas del Gobierno de La Rioja, es la adaptación de la escala Jellinek. Comienza con la fase pre-alcohólica, donde la persona bebe alcohol para aliviar las tensiones de una manera ocasional o constante y donde empieza un aumento en la tolerancia con el alcohol. La siguiente es la fase anunciación, donde la persona bebe a escondidas, hay sentimientos de culpa, bebe con avidez, es decir, aquí inicia la pérdida de control. La siguiente es la fase crítica, hay agresividad, prepotencia, ruptura con amigos, actitud mártir (se compadecen de sí mismos), renuncian a empleos, el alcohol es lo principal en su vida, cambio en los hábitos familiares, protegen su abastecimiento de bebidas, descuido de alimentación y primera hospitalización, aquí comienza la embriaguez prolongada. Y la última es la fase crónica, intoxicaciones prolongadas, psicosis alcohólica (enfermedad mental), solo bebe alcohol, disminuye la tolerancia, sufren de temores, temblores persistentes, obsesión, hospitalización definitiva y muerte. (2)

5.2 Alcoholismo

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es el *“termino que se emplea generalmente para referirse al consumo crónico y continuado o al consumo periódico de alcohol”*, se caracteriza por el deterioro del control sobre la bebida, con episodios frecuentes de intoxicación y obsesión por el alcohol y su consumo. Por lo tanto el alcoholismo es la necesidad imperiosa de ingerir bebidas alcohólicas, teniendo en cuenta que su ingesta excesiva puede acarrear problemas graves de salud. (19)

El alcohol al principio provoca positividad, sensación placentera, por lo tanto es una sustancia perfecta para socializar, pero la ingesta continuada puede llevar a la dependencia total del alcohol, ya que las sustancias etílicas al ser psicoactivas provocan un refuerzo al cerebro, es decir, se va creando una adicción del organismo hacia el alcohol, lo que provoca un exceso de dopamina, que acaba siendo el hábito de beber algo muy necesario y placentero. Pero a mayor consumo más tolerancia, es decir, el cuerpo irá demandando dosis cada vez más altas de alcohol hasta que provoque los mismos efectos placenteros. (19)

El norteamericano Elvin Morton “Bunky” Jellinek, fue un fisiólogo, experto en bioestadística e investigador del área del alcoholismo, que el época de los 40 marco la pauta de uso de conceptos de toxicomanía alcohólica, adicción y dependencia. Creo 5 niveles de alcoholismo lo que llamamos niveles de alcoholismo de Jellinek, estos niveles son: (21)

- Alcoholismo Alfa: el estado más temprano, hay una continua dependencia psicológica de los efectos que ocasiona el alcohol para aliviar el dolor físico y emocional, aquí están los “tomadores problemáticos”, causan conflictos sociales, no presentan la enfermedad ya que pueden dejar de beber.
- Alcoholismo Beta: se encuentran a todas aquellas personas que beben todos los días, aunque no posean adicción física, ni abstinencia, no se considera todavía enfermedad.
- Alcoholismo Gamma: encontramos dependencia física y pérdida de control, se localiza al alcohólico de doble A, pierde el control, y aquí ya tiene la enfermedad.
- Alcoholismo Delta: lo mismo que el anterior, pero aquí hay incapacidad de abstinencia en lugar de pérdida de control.
- Alcoholismo Épsilon: es la etapa más avanzada, aquí encontramos el alcoholismo periódico o dipsomanía, es decir, un impulso estremeedor que hace a la persona dependiente absoluta del alcohol, es decir, el único objetivo es llevar en su sangre alcohol.

5.2.1 Síntomas del alcoholismo

Los síntomas que se asocian al abuso del alcohol más común son: (18)

- El usuario no consigue estar sin consumir alcohol durante una semana o más, pero no logra dejar la bebida.
- Una vez que empiezan no pueden parar.
- Saben que deben dejar la bebida, pero no lo hacen.
- No se desempeña en el trabajo o en casa cuando bebe.
- Culpabilidad después de beber.
- Agresividad, hacia todas personas que intentan ayudar, hablando del problema.

- Consumen nada más levantarse, después de haber estado bebiendo toda la noche.
- Violencia, agrediendo a otros o incluso a sí mismo.
- Esconde las bebidas para que nadie las vea.
- Desvanecimientos o pérdidas de memoria por consumir demasiado.
- Depresión.
- Infracciones en la seguridad vial.
- El consumo de alcohol interfiere entre sus relaciones.
- Temblor de manos.

5.2.2 Causas y consecuencias del alcoholismo

El alcoholismo puede provocar según la OMS más de 200 enfermedades, entre las que se encuentran la cirrosis hepática, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. También que puede provocar trastornos de tipo comportamentales e incluso traumatismos que se causa la persona alcohólica debido a violencia o accidentes de coche, que se dan entre la población más joven. (22)

No se sabe exactamente lo que puede causar el alcoholismo, los expertos de salud piensan que se puede deber a los genes, medio ambiente o ser impulsivo o tener una baja autoestima. (23) También se puede deber a la presión social, un deseo de relajación, un afrontamiento para la ansiedad, la depresión, tensión en su vida o incluso la infelicidad. (18)

Los familiares y amigos suelen decirles que tienen un problema serio con la bebida, por lo tanto las consecuencias sociales que se sufren con el alcohol en la vida diaria suele provocar problemas en las responsabilidades del trabajo, la casa o la escuela; el consumo de alcohol puede derivar a exponer a la persona a varios peligros físicos como el conducir que puede ocasionar problemas legales con la justicia e incluso se dañan todas las relaciones tanto amorosas, familiares o de amistades por el abuso de la bebida. (18)

Sabemos que el vivir con una persona que abusa del alcohol a diario y no reconoce su problema o que necesita ayuda para dejar la bebida, es una situación muy complicada, ya que ellos no aceptan que tienen que solicitar ayuda de profesionales para superar la adicción a la que están sometidos. (18)

Las consecuencias que afectan a las personas alcohólicas en su salud pueden derivar a varias enfermedades como: problemas en el sistema nervioso (daño a neuronas, síndrome de Wernicke-Korsakoff, deliriums tremens, demencias y pérdidas de memoria, depresión, intentos de suicidio, daño neurológico y cerebral e insomnio), en el sistema digestivo (sangrado en el esófago, cáncer de esófago-colon, pancreatitis, cirrosis y desnutrición), cáncer de mama, cambios en el ciclo menstrual, disfunción eréctil, infecciones de transmisión sexual y daños en el sistema cardiaco (problemas de corazón, HTA,..) entre muchas otras. (23)

Tabla 5: Cantidad ingerida de alcohol por hombres y mujeres (18)

HOMBRES	MUJERES	HOMBRES Y MUJERES +65
Más de 14 bebidas por semana o más de 4 bebidas por ocasión.	7 bebidas por semana o más de 3 bebidas por ocasión.	Más de 7 bebidas o más de 3 bebidas por ocasión.

5.3 Aspectos psíquicos, físicos y sociales

A raíz del consumo de alcohol, la personas puede sufrir diversos daños en los aspectos psíquicos, físicos y sociales, los efectos son distintos tanto a corto como a largo plazo. Uno de los órganos más afectados por el abuso de esta sustancia es el cerebro. Los efectos psicológicos se pueden dividir en dos partes: (24)

Efectos a corto plazo: surgen tras haber consumido alcohol en periodo corto de tiempo: (24)

- Lapsus de memoria: afecta a las regiones del hipocampo (memoria), provoca perdida de sucesos pequeños o largos (una noche entera).
- Cambios emocionales: el alcohol desinhibe y vuelve a la persona que lo bebe más sociable, como se comenta en los apartados anteriores, se conoce que el alcohol es un depresor del sistema nervioso, por ello también puede provocar nerviosismo, tristeza o ansiedad.
- Impulsividad: el alcohol afecta al cortex prefrontal, donde se controla la impulsividad, por ello las personas que lo consumen toman decisiones arriesgadas y sin pensarlo antes de hacerlo.
- Pérdida de conocimiento: la persona que consume una cantidad excesiva de alcohol puede llegar a sufrir desmayos.

Efectos a largo plazo: surgen cuando la persona consume alcohol de una manera más duradera, puede ser semanas, meses o años: (24)

- Destrucción neuronal: se produce una disminución de neuronas en el cerebro debido al gran consumo de alcohol.
- Trastornos emocionales: disminuye la cantidad de serotonina (implicada en el estado de ánimo), lo que hace que la persona que ingiere demasiado alcohol sufra de cuadros depresivos.
- Inmadurez emocional: el consumo de alcohol provoca a tener en las personas alcohólicas una conducta inmadura, les cuesta afrontar problemas, baja autoestima y sienten sensación de fracaso en su vida en general.
- Problema de desarrollo cerebral: la gente joven que ingiere demasiado alcohol tiene dificultades para el aprendizaje y memoria.
- Distorsión de la realidad: falsas ideas, autoengaño y desconfianza de todo el mundo, lo que hace aumentar la depresión.
- Demencia: como se comenta antes, el alcohol destruye neuronas, lo que implica dificultad en la retención de recuerdos y se producen problemas de memoria.
- Psicosis: sufren de alucinaciones.
- Síndrome de Wernicke-Korsakoff: se sufre por carencia de vitamina B1, es muy común en personas alcohólicas, esta enfermedad provoca descoordinación a la hora de caminar o mover los ojos (encefalopatía de Wernicke) y problemas de memoria (síndrome de Korsakoff).

Dentro de los aspectos físicos podemos encontrar diversos problemas que acarrea el consumo de alcohol en las personas: (25)

- Irritabilidad: debido a que la persona lleva un tiempo sin beber o no puede acceder a la bebida alcohólica. Cada vez se hace mayor debido a la adicción del alcohol provocando reacciones tales como la violencia y la agresividad.
- Beber a solas: debido a que el alcohólico sobrelleva una depresión o cualquier otro tipo de trastorno asociado al alcoholismo o solo por ocultarlo.
- Siempre debe haber bebidas alcohólicas: aseguran de antemano la presencia de bebidas alcohólicas.
- Pérdida de relaciones sociales: como se habla en el primero, las relaciones sociales pasan a un segundo plano y consumir alcohol pasa a la prioridad principal.
- Aumento de tolerancia frente al alcohol: beber más de lo normal y más que la mayoría de gente. Aunque se frustran debido a que no se sacian del todo.
- Degradación física y mental como sudoración, ansiedad por la bebida, temblores, mareos y vómitos, pérdida del auto cuidado y de la higiene personal.
- Síndrome de abstinencia: se deja de consumir alcohol durante un tiempo, puede provocar sudor frío, palpitaciones, náuseas y pesadillas.
- Tendencia a la negación: se enfadan cuando se habla del tema del alcohol y se ponen en situación defensiva siempre.
- Cambios en los hábitos diarios: descuidan su higiene, su alimentación, dejan el deporte, cambian el círculo de amistades y su sueño es desorganizado y con altibajos.

El alcoholismo provoca grandes problemas y conflictos en el entorno de la persona que lo sufre, por lo tanto encontramos diversos problemas sociales respecto a esta adicción, como son los problemas familiares debido a que las personas que consumen alcohol sufren de carácter irritable y hostil, por lo tanto sufren de cambios en su estado anímico, son más susceptibles y sufren de nerviosísimo o ansiedad, lo que provoca problemas muy graves en la familia incluso llegando al abandono del hogar del alcohólico o de su familia. El convivir con una persona alcohólica provoca constantes choques entre la familia, incluyendo rupturas de pareja, violencia doméstica,...un 80% de los alcohólicos tienen conflictos familiares, y el 85% de niños maltratados provienen de hogares con problemas de alcoholismo, es difícil enfrentarse a este tipo de problema, ya que al final se opta por parte del alcohólico la incomunicación o asilamiento familiar y social, es decir, dejar de hablar con su pareja o incluso odiar a todos los miembros de la familia (hijos, padres, pareja,...). (26)

Otro problema que se puede ver reflejado es el bajo rendimiento laboral, ya que son personas que se absentan tanto por salud como por desinterés, se les ve como personas irresponsables o poco trabajadores, ya que incumplen sus obligaciones, pueden sufrir accidentes laborales debido a la falta de concentración y pérdida de autocontrol e incluso una mala relación con sus compañeros de trabajo, ya que están en diversas discusiones, ataques de ira y falta de juicio que irrumpe en la relación con los compañeros. Puede acabar en despidos, empresas en banca rota,... (26)

Los problemas económicos a los que se enfrenta el alcohólico es demasiado grande, debido a que el alcohol es caro, por lo que no es raro que una persona adicta este endeudada, ya que acuden a bares de confianza y acaban acumulando deudas altas, si no son pagadas les acaban negando la entrada al local, y el alcohólico buscara otro sitio donde seguir bebiendo y comenzar de nuevo otra deuda, ya que su consumo es cada vez mayor y con una alta frecuencia. Llegan a pedir préstamos o incluso robarlo a sus familiares, provocando un engaño para que les dejen ese dinero y poder consumir alcohol. Puede haber personas que se vuelvan

adictas a otras sustancias psicoactivas o incluso aficionarse al juego llegando a sufrir una ludopatía. (26)

El alcohólico implica un gran peligro para las personas que lo rodean, ya que pueden provocar accidentes laborales (donde implique que puedan dañar a compañeros de trabajo debido a su falta de coordinación y bajo rendimiento), accidentes domésticos, accidentes de tráfico, relaciones sexuales con riesgo de embarazo o contagios de ETS. Pero el rechazo social también es notorio, debido a que son personas que la sociedad margina y los culpabiliza, lo que puede provocar problemas psicológicos, emocionales y sociales a la persona, lo que ocasiona soledad que acaba en vulnerabilidad, por lo tanto no saben salir de situaciones estresantes, no afrontan la vida diaria, lo que les empuja a un consumo sin fin, puede acabar en la muerte o intento de suicidio del individuo. (26)

El alcohol y la depresión suelen ser factores de riesgo en la personas muy prevalentes, debido a que el riesgo de morir por alcoholismo es 9,8 veces mayor respecto a la población general. Necesita un abordaje especial, ya que deben hacer tratamiento o terapia. Un 35% son mayores de 65 años varones y un 18% son mujeres, pero en estas últimas el alcoholismo es muy difícil detectarlo. Por lo tanto debe haber una formación profesional, coordinación con facilitadores sociales y sensibilización social sobre este tipo de adicción. El perfil suicida suelen ser varones jóvenes, desempleados recientes, separados y divorciados, y que en el momento del suicidio ya se encuentran signos de intoxicación. La mejor forma de conocer el suicidio, es la tentativa previa. (27)

5.4 Prevención

El impacto en la sociedad del consumo de alcohol es muy alto, por lo tanto para prevenir el descontrol de su uso depende de muchos factores como las políticas públicas, los impuestos, la publicidad,...por lo que si se comienza con el aumento del coste del producto se reduce su demanda, es decir, si se aumenta el precio de las bebidas se reducirá su consumo, lo que ocasionara menos daños para la salud de los individuos, en este articulo se habla de que en algunos países como Suecia o Noruega, los impuestos al alcohol son proporcionales al contenido absoluto de este en las bebidas, lo que hace que se consuma menos. La cerveza es un producto promocional que estaba por debajo de su coste para atraer clientes en los supermercados, lo que hizo que se planteara poner un límite, esto ocurrió en Gran Bretaña. Pero en España el vino es de tipo cero en impuesto en bebidas alcohólicas, solo se grava en el IVA, lo que hace que otras bebidas sean más caras y el vino y la cerveza no, son incluso más baratos que la leche. Un ejemplo es la gente vagabunda que suelen consumir vino o cerveza ya que es más barato que una botella de vodka o ginebra. (28)

Otro tipo de prevención es la disponibilidad de adquirir estas bebidas, sabemos que en España no se pueden ni vender ni dar a consumir a menores de 18 años, en EEUU es a los 21. Muchos de los sitios que sirven bebidas alcohólicas o las sirven deben poseer licencias, por lo que se debería platera restricciones en la venta, limitar la densidad de puntos de venta y consumo, restringir horarios,...pueden hacer un gran impacto al consumo de alcohol. En España sabemos que los horarios de los locales nocturnos es muy grande, además los supermercados venden alcohol, donde los jóvenes adquieren las bebidas para los botellones del fin de semana en espacios abiertos, lo que hace que se plantee prohibir consumir alcohol en los espacios abiertos, no vender alcohol en comercios nocturnos,...(28)

Otra es sobre la conducción, sabemos que está prohibido conducir bajos los efectos del alcohol, por ello se instauran los controles de alcoholemia que son importantes para que se disuada el hecho de coger el coche en mal estado, ya que si el conductor da 0,25 mg/l en aire espirado y 0.5 g/l en sangre, y en caso de conductores noveles 0.15 mg/l en aire espirado y 0.3 g/l en sangre, serán castigados por la ley con sanción, multa y trabajos para la comunidad, pero si se supera en 1.2 g/l en sangre y 0.6 mg/l en aire espirado se enfrentan a prisión. Y otra de las prevenciones es la publicidad ya que incitan a que la gente joven consuma y asocian a que hay un bienestar físico y social, ahora en España está prohibido el anuncio de bebidas alcohólicas de alta graduación, para intentar no favorecer el consumo de estas bebidas.(28)

5.5 Tratamiento

El tratamiento del alcoholismo es bastante complejo ya que lo más importante es que la persona acepte que tiene un problema serio con la bebida y que está dispuesta a cambiar para mejorar su salud y dejar atrás su adicción, el cribado se puede realizar a través de un AUDIT, muestran su utilidad en atención primaria, en el medio hospitalario se ha demostrado el impacto en la muerte, reingresos no programados, aumento de las estancias y exceso de coste, lo que hace entender que haya muy poca importancia en la detección y la intervención ante este problema. Conocemos que hay diversos tratamientos como los 12 pasos de Alcohólicos Anónimos (lo llevan personas que han superado su adicción y ayudan a otros a superarla), tratamientos cognitivos-conductuales, unidades terapéuticas y ambulatorias, no se puede medir la eficacia, pero sí que se conoce que la gente con dependencia alcohólica acude cuando ya tiene problemas graves y algunos de ellos abandonan el tratamiento, por lo que se debe mejorar la atención, favorecer la derivación activa y mejorar para que se coordine con otros servicios. (28)

Lo primero es que la persona decida dejar la bebida, ya que es complicado que acepten su problema con el alcohol, es uno de los pasos más importantes a realizar, ya que se debe hablar con el médico para saber que le puede causar a largo plazo el alcoholismo en su cuerpo, también es importante contar con un apoyo familiar, ya que para ellos va a ser una etapa muy dura de superar. Lo más importante es conocer cuánto tiempo y que cantidad consume de alcohol la persona, ya que puede provocarse una abstinencia que puede ser mortal, por lo tanto se debe dejar la bebida poco a poco. Después el apoyo a largo plazo ayuda a dejar la bebida gracias a la educación sobre el consumo de alcohol y sus efectos, una asesoría y terapia para analizar y controlar los pensamientos para evitar la recaída en el alcohol y un cuidado en su salud física. (23)

Para conseguir el éxito de eliminar la adicción es contar con un gran apoyo viviendo con personas que fortalezcan su actitud frente a los problemas con el alcohol, se puede recibir además tratamiento en un ambulatorio o asistir a programas mientras esta en el domicilio. Aunque es otra medida como el consumo de medicamentos (TAM) como el acamprosato que ayuda a reducir los deseos de beber y la dependencia a la bebida, el disulfiram para dejar de beber, ya que provoca a la persona cuando consume alcohol una mala reacción lo cual ayuda a dejar la bebida y la naltrexona que bloquea los sentimientos de placer que provoca el tomar alcohol y ayuda a reducir el consumo de este. (23)

El acamprosato es un estimulante neurotransmisor inhibidor de la transmisión GABA, antagonista de aminoácidos excitatorios, sobretodo del glutamato. Es un medicamento que

debe estar combinado con psicoterapia, es para la abstinencia en pacientes alcohólicos, su modo de administración es oral y debe ser en ayunas, ya que si no se reduce su eficacia. Contraindicado si existe una hipersensibilidad al medicamento, si hay alteración en la función renal o las mujeres en periodo de lactancia. Puede provocar diarreas, náuseas, vómitos, dolor abdominal, flatulencias, prurito, erupción maculopapular, rigidez, impotencia y disminución de la libido, según el vademécum. (29)

El disulfiram provoca una inhibición irreversible de la enzima aldehído-deshidrogenasa (ALDH), la acumulación de acetaldehído en sangre contribuye a la reacción que aparece nada más después de ingerir alcohol, es decir, es un tratamiento para la dependencia del alcohol como coadyuvante de programas integrados en deshabituación alcohólica. También se toma oral y se toma nada más al levantarse, no se debe tomar en periodo de lactancia y también puede provocar depresión, manías, somnolencia, cefalea, neuritis periféricas, náuseas,... (30)

Y por último otro de los medicamentos importantes para el alcoholismo es la naltrexona, según vademécum, es un antagonista opiáceo que actúa en competición específica con los receptores localizados en el SNC y periférico, antagonizando las acciones de los opiáceos de administración exógena. Sirve para la deshabituación alcohólica, también acompañado de medidas terapéuticas. Se administra vía oral y con las comidas, hay que evitar tomarla en periodo de lactancia y afecta en la conducción, puede provocar diversos síntomas como calambres abdominales, inquietud, diarrea, ansiedad, cefaleas, trastornos de sueño, dolor muscular, debilidad, sed, mareos, escalofríos, vértigo,... (31)

Por lo que entendemos que es un camino complicado de conseguir lleno de baches, caídas, tentaciones, es muy difícil para una persona poder alcanzar la curación de su adicción, pero no es imposible, ya que si está dispuesto a cambiar y se rodea de sus allegados más queridos será una etapa llena de aprendizaje, no solo para la persona que lo sufre si no que también para los que le rodean, para que puedan concienciarse de que no es algo fácil si no que es muy complicado salir de ello, por lo que durante todo el tratamiento se deberá apoyar y sobretodo acompañar a la persona en este camino tan duro al que se va a enfrentar.

5.6 La cara oculta del alcoholismo

Se conoce el significado del alcohol, los tipos de bebidas alcohólicas, sus efectos, enfermedades que puedan provocar en la persona pero realmente no se conoce el alcance oscuro que posee, ya que detrás del daño que ocasiona a la persona adicta también está el sufrimiento familiar, y el daño hacia sus respectivas parejas. Por lo tanto la cara oculta es lo que no se ve, es decir, aquello que se ignora y no se le da la importancia que realmente tiene, ya que la adicción al alcohol es muy dura, pero la sociedad lo ha normalizado tanto que no causa el impacto suficiente para intentar remediar este problema tan serio y peligroso como es el alcoholismo.

Este artículo explica que para las mujeres y sus hijos es una vida de sufrimiento, pero en los hombres no, ya que han visto a sus padres consumir, por lo que para ellos es algo normal, es decir, el ser alcohólico podría ser por tradición, diversión, machismo o el querer olvidar problemas, los hombres siempre han consumido más que las mujeres, estas conocen el vicio que domina a sus parejas, beber en compañía de otras mujeres. Ellas intentan inculcar a sus hijos que no adquieran el mismo camino, pero el problema que siempre ha tenido el alcohol es que se ha consumido de forma normal como si se bebiera un zumo o un vaso de agua. El

mayor problema es que las mujeres permanecen con su pareja por factores económicos, los hijos,...debido a que si estos si son pequeños es una situación muy difícil de sobrellevar, por lo tanto están con ellos hasta que ellas mismas se vean con una seguridad en sí mismas y poder dar el paso de seguir hacia delante sin su pareja. (32)

Hace muchos años la mujer debía estar con su pareja siempre, ya que estaba muy mal visto que una mujer dejara a su pareja, muchas tenían miedo de que se les denunciara por abandono del hogar, pero esto ha cambiado y ahora se tiene más derecho y mas voz para decidir qué hacer en estas situaciones tan complicadas tanto para la mujer como para los hijos. Pero lo que se debe tener en cuenta es que muchos alcohólicos son personas que se pueden volver violentas y acabar maltratando a su mujer o sus hijos, ellos llegan del bar y por cualquier mínima cosa atacan a su pareja tanto verbal, física como sexualmente, hasta el punto de que su agresividad no la pueden controlar, lo que puede acabar en el hospital o incluso con la muerte de su pareja desgraciadamente. Muchas de las mujeres sienten frustración y tristeza originada por los comportamientos de sus parejas tanto por el futuro de ellas y sus hijos, ya que sienten que sacrifican todo para poder adaptarse a diversas situaciones familiares, pero sienten que sus parejas no han aportado lo mismo que ellas, ya que ellos no miran por ellas, ni por su relación, ni el gran impacto sobre la familia que provocan ellosllegando a estados de embriaguez absoluta, es decir, estas ven su autoestima dañada y se sienten como que toda su vida han sufrido llegando a ser una actitud de victima frente a su victimario. (32)

Pero no solo los hombres consumen también hay mujeres alcohólicas, pero tienen menos frecuencia de consumo que ellos, pero su riesgo de adquirir dependencia es más alto que el de los hombres. Las mujeres que necesitan salir de la dependencia no suelen pedir tratamientos especializados, si no que acuden más a la atención primaria, perciben mayor reproche social y ocultan más su problema, ya que sufren de rechazo e intolerancia social, además de que tienen menor comprensión y apoyo, por lo tanto acaban bebiendo en casa y solas, como se comenta antes, el hombre es más común que beba en los bares y las mujeres en casa, lo que hace que se impida la demanda de ayuda ante este problema de adicción. Su perfil es de ama de casa, esposa y madre, pero a medida que se ha entrado en el mercado laboral esto ha cambiado ya que aparecen más en mujeres solteras, activas,...pero aunque llegue a igualarse con el consumo del hombre estas siguen manteniéndolo oculto o negando el problema. Estas acaban dependiendo de todo el mundo que las rodea, su pareja e hijos. Aunque al final se vuelve una situación que afecta a todos miembros de la familia, lo que hace una codependencia, es decir, la persona que vive alrededor de un adicto de manera enfermiza que depende de las emociones del adicto, lo que hace que compartan lo mismo tanto como negación, obsesión, compulsión o pérdida de control ante diversas situaciones. Esto ocasiona vergüenza a la familia, lo que hace que se niegue, haciendo que sea peor poder ayudar a atajar el problema, pero como se comenta en apartados anteriores cada persona debe decidir cuándo y si está preparada para dejar la adicción a un lado y poder seguir hacia adelante. (33)

La manera más eficaz para abandonar el alcoholismo es el tratamiento farmacológico o psicológico, es decir, ayuda con medicación y terapeutas, además de asociaciones que pueden ayudar tanto al hombre como a la mujer a poder abandonar el alcohol de una manera definitiva y poder seguir con una vida sana tanto para ellos como para todos aquellos que les rodean como son los amigos y los hijos.

El consumo de alcohol deriva a situaciones extremas de violencia, algo inimaginable como es el maltrato a la mujer por parte del hombre, pero no significa que el alcohol provoque que el hombre sea violento, si no que esa persona ya es así lo único que el alcohol supone el incremento de la agresividad y violencia contra la pareja. Según este artículo muchos son los autores que han intentado demostrar que haya una vinculación entre el alcohol y la violencia, pero ninguno llega a la concordancia exacta, lo que significa que si la persona es agresiva y violenta de por sí, el alcohol le ayuda a aumentar más esa agresividad, por lo tanto pierden la noción del tiempo y casi no reconocen lo que les rodea y pueden llegar a golpear a su pareja o a sus hijos o familiares que se puedan encontrar en el domicilio. También es importante como se ha comentado antes que el consumo de alcohol por parte de la mujer tiene un resultado negativo, ya que los ataques son menos que los que provoca el hombre en la mujer. (34)

Según el artículo por la universidad de Sevilla donde hablaron con varias parejas, hay varios porcentajes que demuestran a las mujeres discutir siempre con sus ex parejas, tanto por celos como por alcohol, dinero, intromisión familiar, la actitud de la pareja,...pero los hombres también discuten por los celos y la mayoría de los anteriores, y todo ello delante de los hijos. En referencia a los malos tratos, hay un escaso número de hombres que lo admite, sobre todo en las físicas y sexuales, pero las mujeres admiten que sufren de violencia verbal además de los dos anteriores mencionados. Solo un tercio de los hombres sufre malos tratos por parte de sus parejas, y ellas admitieron que durante su consumo, hacían violencia verbal hacia sus parejas con amenazas o agresiones físicas en un 20%. Pero sabemos que la violencia de los hombres es mayor hacia las mujeres que viceversa. (34)

Según el estudio que se realizó, los hombres admiten un consumo de un 96%, es decir, el 32% es elevado, el 60% se emborracha y un 24% se torna violento y solo un 20% van a deshabitación-desintoxicación. Varios de ellos admitieron que deberían limitar su ingesta de alcohol y que se podrían sentir mejor, por lo que el alcohol está destruyendo sus vidas y la relación con sus parejas. Por ello el alcohol provoca la destrucción de dentro hacia fuera de las personas que lo consumen en exceso. Lo más preocupante es que las mujeres retiraban las denuncias hacia sus parejas por la dependencia emocional con ellos, por presión o por amenazas recibidas por parte de estos, por lo que muchas comentaron que al final se veían obligadas a consumir sustancias adictivas o alcohol, para olvidar todo el sufrimiento que les causa esta situación tan complicada que viven. (34)

Por lo que la cara oculta del alcohol es más dura de lo que parece, porque solo se ve lo que esta fuera, pero no se conoce el alcance que puede llegar a hacer, desde una dependencia física y psicológica, hasta provocar el mayor daño posible a las personas que lo sufren, y como se habla en lo anterior, a todos aquellos que les rodean.

5.7 La enfermería en el alcoholismo

Las enfermeras poseen un lugar privilegiado en la atención a los drogodependientes, por su naturaleza con su profesión y cercanía con la familia. En el artículo sobre el impacto de las actitudes de las enfermeras en la calidad de los cuidados en drogodependientes realizado por Jesús Molina y diversos autores, investigaron que las actitudes de las enfermeras pueden llegar a influir en la calidad de los cuidados a estos pacientes, ya que en general se observa que para los profesionales es complicado comprender que la dependencia a una sustancia se le considere enfermedad. Ahora las drogodependencias es lo más atendido en el servicio de

urgencias y psiquiatría. Las enfermeras que decidieron trabajar con ellos tenían una actitud más positiva, ya que proporcionaban familiaridad en sus cuidados, además de una disminución del miedo y ansiedad al tratar con ellos. Hubo varios puntos de vista de varias enfermeras que participaron en este estudio, algunas de ellas mostraban alguna reticencia a la hora de trabajar con los alcohólicos, ya que los valoraban como aburridos, molestos, repugnantes, engañosos, falsos y mentirosos, es decir, los declaraban como pacientes que no quieren recuperarse, imprudentes, irresponsables y cobardes por no luchar por ellos mismos y de no asumir su tratamiento. Pero por otro lado, las enfermeras jóvenes tenían una actitud más positiva y con un gran conocimiento para trabajar con ellos, siendo que les faltaba experiencia profesional. (35)

Para abordar el consumo de alcohol, los profesionales deberán tener en cuenta varios aspectos: (36)

- El punto de vista educativo y sanitario.
- Investigar aspectos cualitativos de consumo.
- Detectar los signos o síntomas clínicos por el exceso de alcohol.
- Determinar aspectos individuales que pueden aumentar el riesgo de presentar complicaciones relacionadas con el consumo de alcohol.
- Consejo y asesoramiento para solucionar el problema y fortalecer la confianza en posibilidades y capacidades del paciente para cambiar el consumo.
- Modificar el hábito de beber (reducirlo o eliminarlo).

Una vez que se obtienen todos los datos importantes sobre el paciente, la enfermera deberá realizar una valoración, para saber las características en el consumo, la aceptación del problema de este y su intento de cambio de actitud. Debe ser motivacional, para que el paciente se sienta confiado y seguro de sí mismo y dar el paso inicial, por lo que se comienza valorando varios patrones funcionales como: manejo-percepción de la salud, nutrición, eliminación, actividad, reposo, cognitivo, auto percepción, relaciones, sexualidad, tolerancia al estrés y valores y creencias. Después se realiza un plan de cuidados, donde la persona no solo debe aceptar que tiene un problema, sino que está decidida a cambiar y hacer lo posible para ello, por lo que las etapas son: (36)

- Reconocer el problema.
- Tomar la decisión de cambiar.
- Acciones para reducir o eliminar el consumo.
- Mantener este comportamiento durante 6 meses.
- Evitar y superar las recaídas que pueda sufrir durante su etapa.

Por lo que el papel de la enfermería es muy importante, porque no solo se debe tener una formación continuada y adecuada, si no que se debe aprender a dar apoyo y confianza a este tipo de pacientes para que puedan seguir su programa de cuidados y así poder superar su adicción.

5.8 Asociaciones

Existen diversas asociaciones en España que ayudan a los pacientes alcohólicos como: FAD (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción), Fundación Alcohol y Sociedad, Asociación de Ex alcohólicos españoles, (A.A) Alcohólicos Anónimos.

La más conocida es Alcohólicos Anónimos, a través de un médico de Madrid, se obtiene una información desde sus oficinas en Nueva York en 1955, a partir de ahí comienzan a aparecer oficinas por España como en Málaga, Valladolid, Barcelona,...por lo tanto empiezan a consolidarse en todo el territorio español a partir de 1970 y en octubre de 1979 esta se legaliza en España. Es una comunidad de hombres y mujeres que comparten mutua experiencia, fortaleza y esperanza para solucionar su problema y a ayudar a otros a dejar la bebida. No hay cuotas, ni honorarios, solo su único objetivo es mantenerse sobrio y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad. (37)

Esta asociación se encarga de que el recién llegado se sienta cómodo para ayudarlo a dejar de beber, en las reuniones comparten experiencias y hablan de cómo han superado o están superando su adicción. Son personas que se centran en evitar aquella copa que necesitan, porque saben que si no la toman no se emborrachan. Al no ingerir alcohol estos se recuperan de su enfermedad, pero no solo afecta físicamente, si no que se debe alcanzar la sobriedad total con una mente sana y emociones equilibradas, es decir, ayudan al alcohólico a poner en orden sus pensamientos confusos y ha de deshacerse de la carga de negatividad de sus sentimientos. Asisten de manera regular a las reuniones, según esta asociación rara vez fracasan las personas, solo fallan aquellas que no pueden recuperarse o no quieren dejar la bebida del todo. (37)

Por lo tanto el éxito o el fracaso de las asociaciones va con la decisión de las personas que quieren cambiar de verdad y aceptan su adicción como algo que deben cambiar, pero mientras este paso no se quiera dar, es decir, la aceptación, el alcohólico no dejara de beber y no buscara ayuda por ninguno de los medios, aunque le quieran convencer amigos o familiares, solo la persona que lo sufre es la única que puede tomar esa decisión.

6. DISCUSIÓN

Según el artículo sobre *“Diagnostico y tratamiento de la dependencia de alcohol”* realizado por los autores Enriqueta Ochoa, Agustín Madoz y Natividad Vicente; el alcohol es un líquido claro, incoloro, volátil, inflamable y muy hidrosoluble que se absorbe rápidamente en el estómago e intestino delgado, todo depende si hay alimentos o no y por la cantidad ingerida y el tipo de bebida. Es importante conocer el efecto farmacológico que ejerce el alcohol en el organismo. Esto puede provocar diversos trastornos relacionados con ello como es el síndrome de dependencia de alcohol (consumo que conlleva un deterioro o malestar, expresado por varios síntomas continuado de 12 meses, como puede ser: tolerancia, abstinencia,...), intoxicación alcohólica aguda (ingestión reciente de alcohol, se puede manifestar con una incoordinación, marcha inestable,...) y abstinencia alcohólica (interrupción del consumo prolongado de alcohol y en grandes cantidades, se manifiesta con: temblor distal de manos, ansiedad,...). En este artículo se demuestra que no hay diferencia entre dependencia alcohólica y alcoholismo, ya que engloba lo mismo, es decir, es la existencia de

síntomas conductuales y fisiológicas que muestran que se ha perdido el control sobre el consumo de este y se sigue bebiendo pese a las consecuencias que puedan darse. Para realizar un diagnóstico de alcoholismo se debe elaborar una anamnesis junto a una buena exploración clínica, en estos casos son de gran utilidad diversos cuestionarios diagnósticos, aunque sean útiles, deben de hacerse en las entrevistas a los pacientes, los más usados son: cuestionarios de detección o screening de casos (identifican a aquellas personas que abusan del alcohol), diagnóstico de alcoholismo, evaluación de gravedad e intensidad de la dependencia y evaluación de la motivación del paciente. (38)

En el siguiente artículo "Alcoholismo y sociedad, tendencias actuales" creado por Eulalia García, Gilda Lima, Lura Aldana y los doctores Pedro Casanova y Vladimir Feliciano, el consumo de alcohol contempla un 50% de muertes en accidentes de coche, 30% de homicidios, reduce entre 10-15 años la expectativa de vida, es un 30% de problemas psiquiátricos y el 8% de ingresos por psicosis en todo el mundo. Los alcohólicos son el grupo social con más separaciones matrimoniales y divorcios, varios de estos autores estudiaron la dinámica familiar sobre la procedencia del alcohólico y tras varios estudios concluyeron que el desarrollo mental global no se asocia a los padres. Actualmente España es el 4º país del mundo en consumir alcohol, cada español consume unos 108 litros del alcohol en un año, casi el 4% de la población española toma 100gr diarios de alcohol, por lo que el alcoholismo está entre las primeras causas de muerte en varios países como en España, donde ocupa el tercer lugar. Este ocasiona una de las mayores intoxicaciones tanto por sus efectos y el daño a los individuos como en suicidios, consumidores esporádicos, alcohólicos crónicos o niños. (39)

El alcoholismo puede evitarse con un tratamiento adecuado y a tiempo para el individuo, ya que en diversas publicaciones, se ha planteado un porcentaje elevado (casi un 80%) que presenta depresión. Los problemas derivados contra el tratamiento del alcohol son complejos y difíciles. Varios estudios realizados demostraron un bajo nivel de conocimientos sobre algunos efectos dañinos del consumo excesivo e irresponsable de alcohol. Describen que la recaída alcohólica es un gran problema para los pacientes que están en tratamiento. Se demostró que el estrés, los factores genéticos y ambientales influyen en la persona, debido a una disfunción de neurotransmisión dopaminérgica central en que estímulos neutrales previos pueden llegar a ser señales condicionantes que activen la liberación de dopamina, con deseos grandes de beber. No solo depende de la persona el cambiar y salir de su adicción, sino que las instituciones públicas y privadas son también las encargadas de aportar soluciones que abarcan la atención a los alcohólicos y drogodependientes, al tráfico de drogas y a la formación de profesionales. Por lo que este artículo concluye que en nuestra sociedad, el alcoholismo demanda un alto gasto sanitario, aunque se hagan esfuerzos para ayudar a los pacientes en sus tratamientos, por lo que se ve una gran necesidad de desarrollar una buena prevención y promoción para reducir el patrón de consumo alcohólico excesivo y sus consecuencias sanitarias y sociales, con la participación de todos los niveles de salud. (39)

7. CONCLUSIONES

Las conclusiones a la que se llegan son las siguientes

- El alcohol es una sustancia psicoactiva que provoca daños graves en el organismo si se consume en exceso. La persona puede llegar a sufrir desde una grave cirrosis hepática, a otras complicaciones e incluso le puede provocar la muerte.
- Afecta tanto a la población joven como a los adultos, ya que en la sociedad se observa que la gente joven lo consume más habitualmente, pero los adultos también beben en exceso, incluso más que los primeros.
- Durante esta pandemia, el consumo de riesgo del alcohol, disminuyó considerablemente, pero lo que aumento fue la violencia de género ejercida sobre las familias, cuya causa era precisamente el consumo de alcohol.
- Se conocen los efectos, los síntomas y enfermedades que provoca el alcohol, pero lo más importante, es que se esconde una adicción muy grave como es el alcoholismo. Esta adicción no solo es un problema familiar y del entorno, sino que también lo es para el gasto de salud pública.
- Las consecuencias que tiene sobre el individuo son graves, ya que no solo se ve su salud afectada, también el daño que provoca a las familias y el entorno.
- El alcohólico puede llegar a ser muy violento con aquellos que le rodean no solo verbalmente, sino que también físicamente, es decir, provocando violencia familiar, afectando a su cónyuge y sus hijos, ya que su agresividad llega a todo su entorno.
- Solo si el paciente acepta que tiene un problema con el alcohol puede ser el comienzo de tratamientos psicológicos y farmacológicos, que dan buen resultado. La enfermera tiene un papel muy importante, ya que ayuda a que la persona se sienta motivada y capaz de conseguir sus objetivos.
- Las asociaciones y grupos de autoayuda son grupos que comparten su experiencia para ayudar a individuos con ese problema, para que se pueda superar la adicción alcohólica.
- Una prevención adecuada desde adolescentes-jóvenes hasta adultos, con una formación avanzada en el tema del alcoholismo y una buena intervención enfermera desde el principio, puede ayudar a concienciar sobre los efectos y perjuicios que posee el alcohol, ya que la intervención enfermera en la prevención, es una parte fundamental, para detectar a las personas que puedan tener el mayor riesgo posible y así poder ayudarlas a cambiar su hábito alcohólico a tiempo.
- Pero el mayor apoyo y ayuda posible que existe es la familia y los amigos, ya que lo mejor para poder superar la adicción al alcohol, es poder estar rodeado de todos seres queridos, que hace que la persona no se sienta sola en este camino tan difícil para abandonar esta adicción.

8. BIBLIOGRAFÍA

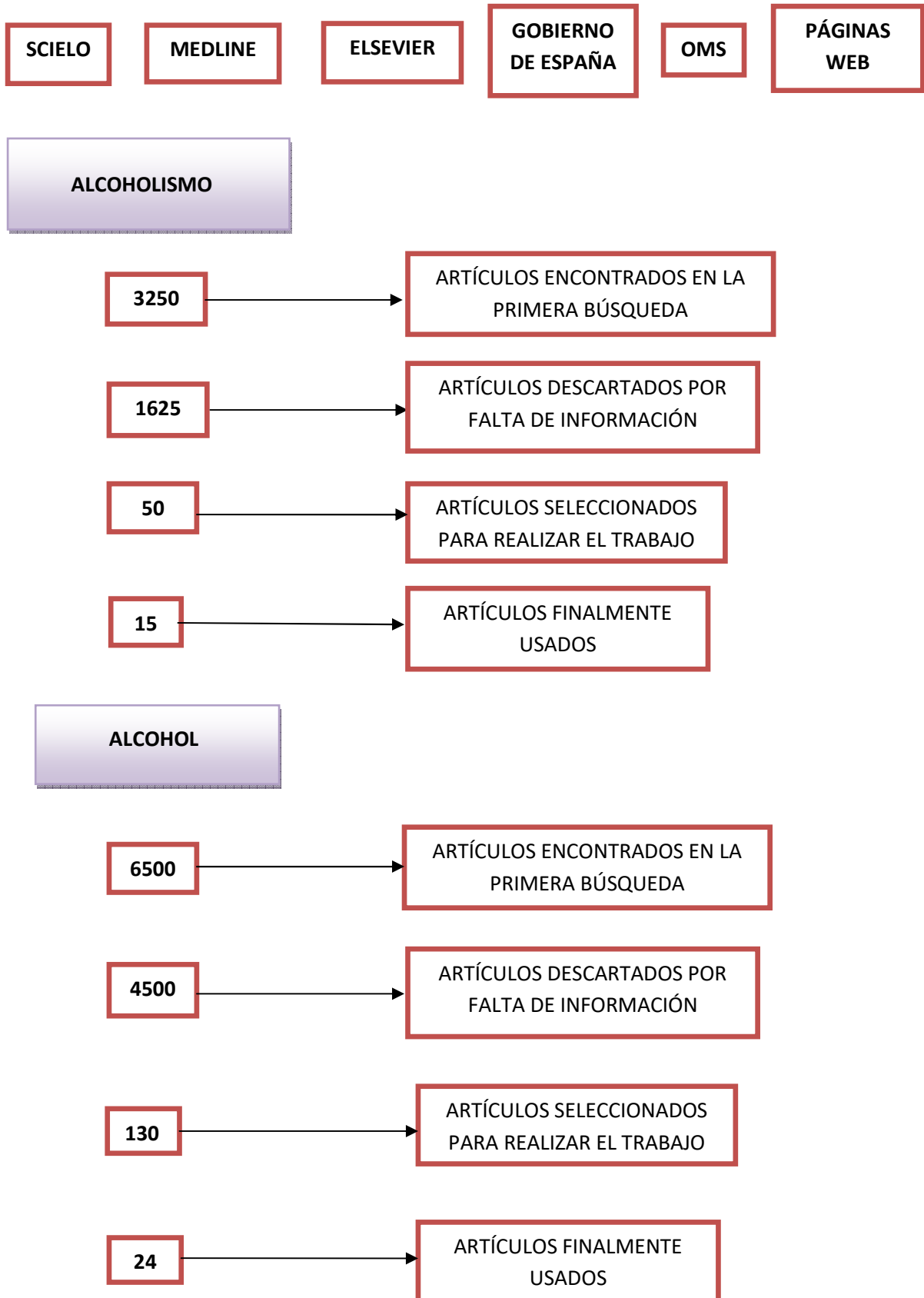
1. Etanol [Internet]. Quimica.es. 2021 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://www.quimica.es/enciclopedia/Etanol.html>
2. Alcohol [Internet]. Infodrogas.org. 2021 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://www.infodrogas.org/drogas/alcohol>
3. Refino M. Alcoholes - Concepto, tipos, nomenclatura y propiedades [Internet]. Concepto. 2020 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://concepto.de/alcoholes/>
4. Brime B. Estadísticas 2019 Sobre Drogas [Internet]. Pnsd.sanidad.gob.es. 2019 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2019OEDA-ESTADISTICAS.pdf>
5. Brime B. Informe sobre drogas, tabaco y alcohol [Internet]. Pnsd.sanidad.gob.es. 2019 [citado 20 de Mayo 2021]. Disponible en: <https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2019OEDA-INFORME.pdf>
6. Villanueva V. [Internet]. Mscbs.gob.es. 2021 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL95/ORIGINALES/RS95C_202101015.pdf
7. Orujo: Aguardiente, Origen y Tipos | SpanishLiquors [Internet]. SpanishLiquors. 2021 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://www.spanishliquors.es/liquors/orujo/>
8. Absenta [Internet]. 2015 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://www.bebidaslatam.com/sectores/66-cervezas-vinos-licores/3180-absenta-la-bebida-prohibida-en-muchos-pa%C3%ADses-%C2%BFsabes-porqu%C3%A9.html>
9. Anís: Bebida, Origen, Elaboración y Tipos | SpanishLiquors [Internet]. SpanishLiquors. 2021 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://www.spanishliquors.es/liquors/anis/>
10. ¿Qué es y cómo se elabora el Pacharán? [Internet]. Vinetur.com. 2019 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://www.vinetur.com/2019082152028/que-es-y-como-se-elabora-el-pacharan.html>
11. Jaagermeister [Internet]. El Correo. 2021 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://www.elcorreo.com/bizkaia/sociedad/201405/06/jagermeister-bebida-moda-nazis-20140505232002.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>
12. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social - Campañas - Alcohol y menores. El alcohol te destroza por partida doble [Internet]. Mscbs.gob.es. 2007 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/campañas/campanas07/alcoholmenores9.htm>
13. Redondo N. Effectsofmoderatebeerconsumptiononhealth. Scielo [Internet]. 2018 [citado 20 de mayo]; 35 (6). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018001200010&lang=es#B17
14. Alcohol - Energy Control [Internet]. Energy Control. 2020 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://energycontrol.org/sustancias/alcohol/>
15. Portal Plan Nacional sobre Drogas - CONSUMO DE ALCOHOL EN JÓVENES [Internet]. Pnsd.sanidad.gob.es. 2016 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/menuAlcohol/jovenes.htm>
16. March J. El Consumo de Alcohol en los Adolescentes: Una aproximación cualitativa desde los docentes. Elsevier [Internet]. 2010 [citado 20 Mayo 2021]; 12 (2): 65-71. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-trastornos-adictivos-182-articulo-el-consumo-alcohol-adolescentes-una-S1575097310700131>
17. González O. La guía de las vitaminas [Internet]. 2018 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://laguiadelasvitaminas.com/enfermedades-del-alcoholismo/>

18. Staff F. Abuso del alcohol - familydoctor.org [Internet]. familydoctor.org. 2019 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://es.familydoctor.org/condicion/abuso-del-alcohol/?adfree=true>
19. Bequir S. ¿Qué es el alcoholismo? [Internet]. Como dejar el alcohol. 2018 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://comodejarelalcohol.es/que-es-el-alcoholismo/>
20. ¿Qué es la dependencia? [Internet]. Fundacioncaser.org. 2020 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://www.fundacioncaser.org/autonomia/preguntas-frecuentes/que-es-la-dependencia>
21. Niveles de alcoholismo de Jellinek [Internet]. Centro de Rehabilitación de Adicciones: Alcoholismo Tijuana. 2020 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://clinicaneuwerker.com/niveles-de-alcoholismo-de-jellinek>
22. Alcohol [Internet]. OMS. 2018 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
23. Trastorno por consumo de alcohol: MedlinePlus enciclopedia médica [Internet]. Medlineplus.gov. 2020 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000944.htm>
24. Palomares L. Los 12 efectos psicológicos del alcohol [Internet]. Avance Psicólogos. 2020 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://www.avancepsicologos.com/los-12-efectos-psicologicos-del-alcohol/>
25. Las 9 características del comportamiento de la persona alcohólica [Internet]. Psicologiaymente.com. 2020 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/drogas/caracteristicas-comportamiento-persona-alcoholica>
26. Bequir S. Efectos psicológicos y sociales del alcohol - Instituto Castelaio [Internet]. Como dejar el alcohol. 2020 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://comodejarelalcohol.es/efectos-psicologicos-y-sociales-del-alcohol/>
27. Navío M. El Alcohol y la Depresión, Factores de Riesgo de Suicidio más Prevalentes en Pacientes con Patología Dual [Internet]. Patologiadual.es. 2016 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: https://patologiadual.es/prensa/np/2016abril14_NdP_suicidio_patologia_dual.pdf
28. Villalbí R. Políticas para prevenir los daños causados por el alcohol. Scielo [Internet]. 2014 [citado 20 Mayo 2021]; 88 (4). Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272014000400006&lang=es
29. Acamprosato [Internet]. 2016 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://www.vademecum.es/principios-activos-acamprosato-n07bb03>
30. Disulfiram [Internet]. 2016 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://www.vademecum.es/principios-activos-disulfiram-n07bb01-es>
31. Naltrexona [Internet]. 2015 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: <https://www.vademecum.es/principios-activos-naltrexona-N07BB04-es>
32. Isabel N. El Sufrimiento de la Esposa en la Convivencia con el consumidor de bebidas alcohólicas. Scielo [Internet]. 2005 [citado 20 de Mayo 2021]; 13 (número especial): 806-812. Disponible en: <https://www.scielo.br/pdf/rlae/v13nspe/v13nspea07.pdf>
33. Pascual F. Mujer y alcohol [Internet]. Pnsd.sanidad.gob.es. 2012 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: https://pnsd.sanidad.gob.es/gl/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/11_Socisymposiummujeryalcohol2012.pdf
34. Llopis C. Relación entre el abuso de alcohol y la violencia ejercida por el hombre contra su pareja. Scielo [Internet]. 2014 [citado 20 Mayo 2021]; 20 (4). Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-76062014000300002#:~:text=Afirmar%20que%20el%20alcohol%20est%C3%A1,consumo%20de%20alcohol%20y%20agresividad.&text=A%C3%B1aden%20que%20el%20consumo%20de,de%20sufrir%20violencia%20de%20g%C3%A9nero

35. Molina J. Impacto de las actitudes de las enfermeras en la calidad de los cuidados en drogodependientes. Scielo [Internet]. 2012 [citado 20 Mayo 2021]; 21 (4). Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962012000300008
36. [Internet]. Www3.gobiernodecanarias.org. 2010 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/89be1090-cf08-11e4-b8de-159dab37263e/03_Abordaje_Alcohol.pdf
37. Alcohólicos Anónimos [Internet]. Alcoholicos-anonimos.org. 2021 [citado 20 Mayo 2021]. Disponible en: http://www.alcoholicos-anonimos.org/v_portal/apartados/apartado.asp?te=7
38. Ochoa E. Diagnostico y tratamiento de la dependencia del alcohol. Scielo [Internet]. 2009 [citado 20 Mayo 2021]; 55 (214). Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2009000100003
39. García E. Alcoholismo y sociedad, tendencias actuales. Scielo [Internet]. 2004 [citado 20 Mayo 2021]; 33 (3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572004000300007

9. ANEXOS

ANEXO 1: DIAGRAMA DE FLUJO DE LA METODOLOGÍA



ANEXO 2: TABLAS DE BIBLIOGRAFÍA

TÍTULO	AUTORES	AÑO	RESÚMEN	BASE DE DATOS	LINK
INFODROGAS	Gobierno de La Rioja	2021	Información y prevención de drogas, entre ellas el alcohol.	Pagina WEB	https://www.infodrogas.org/drogas/alcohol
LA GUÍA DE LAS VITAMINAS	DR. Oscar González (médico especialista en Medicina interna y Gastroenterología)	2018	Habla sobre las enfermedades más comunes que causa el alcoholismo.	Pagina WEB	https://laguiadelasvitaminas.com/enfermedades-del-alcoholismo/
COMO DEJAR EL ALCOHOL	Sabrina Equir	2020	Explica que es el alcohol y como se produce el alcoholismo.	Centro de tratamiento del alcoholismo(Como dejar el alcohol)-Pagina WEB	https://comodejarelalcohol.es/que-es-el-alcoholismo/
NIVELES DE ALCOHOLISMO POR JELLINEK	Anónimo, Procedente de la Clínica Nuevo Ser	2020	Diferencia los tipos de alcohólicos según el autor Jellinek	Pagina WEB de la Clínica Nuevo Ser	https://clinicaneuoser.com/niveles-de-alcoholismo-de-jellinek
ALCOHOL	OMS	2018	Representa datos y los factores que influyen para el consumo de esta sustancia.	Pagina WEB oficial de la OMS	https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol
ABUSO DEL ALCOHOL	Asesoramiento médico de confianza de la Academia Americana de Médicos de Familia (familydoctor.ORG)	2019	Habla sobre lo que provoca el alcohol en los individuos.	Pagina WEB	https://es.familydoctor.org/condicion/abuso-del-alcohol/?adfree=true
TRASTORNO POR CONSUMO DE ALCOHOL	Anónimo	2020	Explica como el consumo de alcohol provoca daños a lo largo del tiempo hasta llegar a la adicción.	Medline Plus	https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000944.htm

ETANOL	Anónimo	2021	Identifica el alcohol como es inicialmente, un compuesto químico.	Quimica.es(Enciclopedia WEB)	https://www.quimica.es/enciclopedia/Etanol.html
CONCEPTO DE ALCOHOLES	María Estela Reffino	2020	Parecido a la anterior.	Concepto.de (pagina WEB)	https://concepto.de/alcoholes/
ALCOHOL Y MENORES	Gobierno de España- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social	2007	Explica el cálculo de la cantidad de alcohol que hay en las bebidas alcohólicas.	Pagina WEB (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social- Gobierno de España)	https://www.mscbs.gob.es/campannas/campanas07/alcoholmenores9.htm
ALCOHOL, SUSTANCIAS PRINCIPALES	Anónimo	2020	Habla sobre los efectos perjudiciales del alcohol en los individuos.	Pagina WEB (Energy Control-Proyecto de reducción de drogas)	https://energycontrol.org/sustancias/alcohol/
EFFECTS OF MODERATE BEER CONSUMPTION ON HEALTH	Noemí Redondo, Esther Nova, Ligia Prieto y Ascensión Marcos	2018	Explica los efectos beneficiosos de algunas bebidas como la cerveza o el vino en la salud de los individuos.	Scielo	http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018001200010&lang=es#B17
DEPENDENCIA	Anónimo	2020	Explica el significado general de la dependencia.	Caser Fundación (Pagina WEB)	https://www.fundacioncaser.org/autonomia/preguntas-frecuentes/que-es-la-dependencia
ESTADÍSTICAS 2019 SOBRE DROGAS	Begoña Brime, Noelia Llorens, Fernando Méndez, Marta Molina y Eva Sánchez.	2019	Estadísticas en España sobre el consumo de las drogas, alcohol y tabaco.	Ministerio de Sanidad, Bienestar y Consumo Social-Gobierno de España (Pagina WEB)	https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2019OEDA-ESTADISTICAS.pdf
INFORME SOBRE DROGAS, TABACO Y ALCOHOL	Begoña Brime, Noelia Llorens, Fernando Méndez, Marta Molina y Eva Sánchez.	2019	Informe en España, que como el anterior, habla del consumo de drogas, alcohol y tabaco.	Ministerio de Sanidad, Bienestar y Consumo Social-Gobierno de España (Pagina WEB)	https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2019OEDA-INFORME.pdf
LOS DOCE EFECTOS	Laura Palomares	2020	Explica los principales efectos que	Avance Psicológicos de	https://www.avancepsicologos.com/los-12-

PSICOLÓGICOS DEL ALCOHOL			provoca el alcohol en los individuos.	Madrid (Pagina WEB)	efectos-psicologicos-del-alcohol/
LAS 9 CARACTERISTICAS DEL COMPORTAMIENTO DEL ALCOHOLICO	Anónimo	2020	Demuestra los aspectos físicos de la persona alcohólica más comunes que existen.	Psicología y Mente (Pagina WEB)	https://psicologiaymente.com/drogas/caracteristicas-comportamiento-persona-alcoholica
EFFECTOS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES DEL ALCOHOL	Sabrina Bequir	2020	Comenta cuales son los aspectos sociales que se asemejan a la persona alcohólica además de explicar los efectos psicológicos del alcohol.	Centro de tratamiento del alcoholismo (Como dejar el alcohol)-Pagina WEB	https://comodejarelalcohol.es/efectos-psicologicos-y-sociales-del-alcohol/
EL ALCOHOL Y LA DEPRESIÓN, FACTORES DE RIESGO DE SUICIDIO MÁS PREVALENTES EN PACIENTES CON PATOLOGÍA DUAL	DRA. Mercedes Navío, médico psiquiatra y directora del Proyecto Prevención de Suicidio de la Estrategia de Salud Mental del Ministerio de Sanidad	2016	Explica que los trastornos provocados por el consumo de esta sustancia crea un riesgo muy alto de suicidio entre los individuos.	SEPD (Sociedad Española de Patología Dual) y la Fundación Patología Dual. (artículo)	https://patologiadual.es/prensa/np/2016abril14_NdP_suicidio_patologia_dual.pdf
ALCOHOLICOS ANÓNIMOS	Anónimo	2021	Explica que tipo de asociación es y que funciones posee para ayudar al alcohólico.	Alcohólicos Anónimos (Pagina WEB)	http://www.alcoholicos-anonimos.org/v_portal/apartados/apartado.asp?te=7
EL SUFRIMIENTO DE LA ESPOSA EN LA CONVIVENCIA CON EL CONSUMIDOR DE BEBIDAS ALCOHOLICAS	Nohora Isabel Tobo Vargas y Marcia María FontaoZago	2005	Habla sobre el daño que hacen los hombres alcohólicos a sus mujeres mientras sufren esta adicción cuando conviven con ellos.	Scielo	https://www.scielo.br/pdf/rlae/v13nspe/v13nspea07.pdf
MUJER Y ALCOHOL	DR. Francisco	2012	Explica cómo son las mujeres en el	Ministerio de Sanidad,	https://pnsd.sanidad.gob.es/gl/profesionales

SYMPOSIUM CIENTÍFICO	Pascual		consumo alcohólico, ya que son muy diferentes a los hombres.	Política Social e Igualdad- Gobierno de España (Pagina WEB)	/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/11_Socisymposiummujeryalcohol2012.pdf
CONSUMO DE ALCOHOL EN JÓVENES	Anónimo	2016	Trata sobre encuestas del consumo de la gente joven respecto del alcohol y el consumo en atracón o beingedrinking.	Ministerio de Sanidad- Gobierno de España (Pagina WEB)	https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/menuAlcohol/jovenes.htm
EL CONSUMO DE ALCOHOL EN LOS ADOLESCENTES: UNA APROXIMACION CUALITATIVA DESDE LOS DOCENTES	J.C March Cerdá, M. Prieto Rodríguez, A. Danet, M. Escudero Carretero, M. López Doblas y N. Luque Martin	2010	Es un estudio que se realizo entre varias escuelas de España para saber cómo ven los docentes a sus alumnos y como es su perspectiva desde fuera viendo a los jóvenes en su relación con el alcohol.	Elsevier	https://www.elsevier.es/es-revista-trastornos-adictivos-182-articulo-el-consumo-alcohol-adolescentes-una-S1575097310700131
POLITICAS PARA PREVENIR LOS DAÑOS CAUSADOS POR EL ALCOHOL	Joan R. Villalbí, Marina Bosque- Prous, Miquel Giliminer, Albert Espelt y M ^a Teresa Brugal	2014	Habla sobre la prevención que se debería tener en la sociedad para disminuir el consumo de alcohol en la sociedad.	Scielo	https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272014000400006&lang=es
ACAMPROSATO	Anónimo	2016	Explica que es este fármaco, efectos, consecuencias,...	Vademécum	https://www.vademecum.es/principios-activos-acamprosato-n07bb03
DISULFIRAM	Anónimo	2016	Explica que es este fármaco, efectos, consecuencias,...	Vademécum	https://www.vademecum.es/principios-activos-disulfiram-n07bb01-es
NALTREXONA	Anónimo	2015	Explica que es este fármaco, efectos, consecuencias,...	Vademécum	https://www.vademecum.es/principios-activos-naltrexona-N07BB04-es
RELACIÓN ENTRE EL ABUSO DE ALCOHOL Y LA VIOLENCIA EJERCIDA POR EL HOMBRE CONTRA SU PAREJA	C. Llopís Giménez, M. I. Rodríguez García e I. Hernández Mancha	2014	Habla sobre la violencia ejercida del hombre contra la mujer cuando se consume excesivamente del alcohol.	Scielo	https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-76062014000300002#:~:text=Afirman%20que%20el%20alcohol%20est%C3%A1,consumo%20de%20alcohol%20y%20agresividad.&text=A%C3%B1aden%20que%20el%20consumo%20de,de%20sufrir%20violencia%20de%20g

					%C3%A9nero.
ABSENTA	Anónimo	2015	Explica este tipo de bebida y su origen.	Bebidas Latam (Pagina WEB)	https://www.bebidaslatam.com/sectores/66-cervezas-vinos-licores/3180-absenta-la-bebida-prohibida-en-muchos-pa%C3%ADses-%C2%BFsabes-porqu%C3%A9.html
IMPACTO DE LAS MEDIDAS DE CONFINAMIENTO DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 EN EL CONSUMO DE RIESGO DE ALCOHOL	Víctor J. Villanueva, Patricia Motos, Manuel Isorna, Verónica Villanueva, Pere Blay y Andrea Vázquez-Martínez	2021	Explica como al aplicar el confinamiento cerrando todo hizo disminuir el consumo de alcohol, sobretodo en la gente joven,	Revista Española de Salud Publica-Gobierno de España	https://www.msrebs.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrcom/VOL95/ORIGINALES/RS95C_202101015.pdf
ORUJO	Albert	2021	Explica este tipo de bebida y su origen.	SpanishLiquors (Pagina WEB)	https://www.spanishliquors.es/liquors/orujo/
ANÍS	Cristina	2021	Explica este tipo de bebida y su origen.	SpanishLiquors (Pagina WEB)	https://www.spanishliquors.es/liquors/anis/
PACHARÁN	Luis Pablo	2019	Explica este tipo de bebida y su origen.	Vinetur (Revista digital del vino) Pagina WEB	https://www.vinetur.com/2019082152028/que-es-y-como-se-elabora-el-pacharan.html
JAGGER	Virginia Melchor	2021	Explica este tipo de bebida y su origen.	El correo (Pagina WEB)	https://www.elcorreo.com/bizkaia/sociedad/201405/06/jagermeister-bebida-modanazis-20140505232002.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F
IMPACTO DE LAS ACTITUDES DE LAS ENFERMERAS EN LA CALIDAD DE LOS CUIDADOS EN DROGODEPENDIENTES	Jesús Molina, Daniel Hernández, Elena Sanz, Francisco Clar, Grupo de Investigación Balear de Enfermería en	2012	Explica como las enfermeras actúan ante los pacientes drogodependientes, sobre todo con el grupo de alcohólicos, ya que hay muchas discrepancias entre todas estas.	Scielo	https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962012000300008

	Drogodependencias				
ABORDAJE DEL CONSUMO DE ALCOHOL	Gobierno de Canarias	2010	Planes de cuidados, patrones y valoración enfermera a los pacientes alcohólicos y como abordarlos para ayudarles a sobrellevar su adicción.	Gobierno de Canarias.ORG (PDF)	https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/89be1090-cf08-11e4-b8de-159dab37263e/03_Abordaje_Alcohol.pdf
DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LA DEPENDENCIA DEL ALCOHOL	Enriqueta Ochoa, Agustín Madoz, Natividad Vicente	2009	Se describe que es la dependencia alcohólica y como tratarla, además de realizar un diagnóstico adecuado y conocer la existencia de cuestionarios que pueden ayudar a la valoración sobre el alcohol.	Scielo	https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2009000100003
ALCOHOLISMO Y SOCIEDAD, TENDENCIAS ACTUALES	Eulalia García, Gilda Lima, Laura Aldana, Pedro Casanova, Vladimir Feliciano	2004	Explica en qué posición se encuentra España en el mundo como consumista de alcohol y la repercusión nociva que tiene el consumo de alcohol. (Aunque sea antiguo, España no hay variado casi nada).	Scielo	http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_artext&pid=S0138-65572004000300007