

ALCOHOL EN FIESTAS

Aprovechando la llegada de la Navidad y de las numerosas fiestas que se realizan en este periodo, vamos a exponer algunas de las características y efectos que supone la consumición de ciertas sustancias como el alcohol.

Es una época donde las estadísticas indican que los accidentes aumentan un 20% funcionamiento.

En Navidad y Año Nuevo, el alcohol circula en sentido contrario a la seguridad vial. Si bien esta época es una de las más lindas debido al espíritu festivo, el clima y las vacaciones, los riesgos de involucrarse en un choque se ven incrementados. Según las estadísticas, en el mes de diciembre de los últimos 4 años las muertes en accidentes de tránsito aumentaron un 20% respecto al período febrero-noviembre de cada año.

Uno de los principales causantes de este incremento de muertes es que durante las últimas semanas de diciembre se incrementa notablemente la venta de bebidas alcohólicas, lo que, sin lugar a dudas, desata mayor cantidad de accidentes de tránsito. Pero los accidentes no llegan sólo de la mano de los conductores alcoholizados, también hay que considerar que peatones en estado de ebriedad participan activamente en estos siniestros. Sin embargo, es preciso enfatizar que los accidentes no son fruto de la casualidad, sino que son el resultado de una suma de factores como alcohol, euforia y alteración por los acontecimientos que se aproximan.

Las consecuencias que se manifiestan al ingerir alcohol son excitación emocional, disminución de la capacidad de juicio, relajación y reacciones tardías, alteración de los reflejos, movimientos torpes, euforia y agresividad; se ven alteradas muchas de las principales capacidades que un conductor debe poner en

Algunos consejos a tener en cuenta al reconocer un conductor ebrio:

- Si ve que detrás o adelante de su vehículo un conductor no puede mantener el control de su auto, trate de darle paso o dejarlo ir.
- Tampoco se involucre en discusiones con otros conductores, suelen ser momentos donde se exagera la violencia.
- Ceda el paso más allá de lo que tendría por propio derecho.
- Mantenga una distancia importante con el vehículo que lo antecede de forma que pueda anticipar y evadir maniobras bruscas.



Desde el año 2006, en España y otros países de Europa se desarrolla el programa “Conductor Alternativo”, que consiste en elegir a un miembro del grupo de amigos para que no beba y se encargue de la conducción. Este programa pretende evitar la conducción bajo los efectos del alcohol y fomentar la cultura del manejo seguro, especialmente, entre los jóvenes. Según datos de la Dirección General de Tráfico española, durante el verano de 2006, el número de muertos de 15 a 24 años en accidentes de tránsito bajó un 37% respecto al verano anterior, gracias a esta intensa campaña del gobierno.

La propuesta de que cada grupo elija un conductor alternativo que no consuma alcohol dentro de un grupo (ya sea familiar o de amigos) sin ninguna duda garantizará un nivel de riesgo mucho menor en las rutas.

No se puede engañar al alcoholímetro. Muchos creen que se puede evadir fácilmente los controles y existen una cantidad de supuestas recetas mágicas para engañar al alcoholímetro. Los más comunes son desde masticar granos de café hasta correr durante un tiempo prolongado, pasando por algunos tan insólitos como tomar aceite. .

Ni una ducha de agua fría, ni un café bien cargado pueden alterar el resultado del test, tampoco sirve lavarse la boca o fumar un cigarrillo. La única manera que existe es esperar el tiempo suficiente para eliminar el alcohol de la sangre. Hay estudios médicos que afirman que el hígado elimina entre 0.15 y 0.20 gramos de alcohol por hora.

La razón por la que todas estas artimañas no resultan efectivas es simple. El alcohol se absorbe en el estómago, en la primera parte del tubo digestivo, pero después va a la sangre y a través de un proceso sistémico se distribuye a todo el cuerpo, incluido los pulmones, donde se evapora por los alvéolos. Así, los alcoholímetros miden el alcohol en el aire espirado de los pulmones y no el que contiene el estómago. Y la concentración de alcohol en el aire es

proporcional a la concentración alcohólica de la sangre circulante a través de los pulmones.

Los efectos que más influyen en el grado de alcoholismo son:

- La cantidad y el grado de alcohol de la bebida.
- El peso de la persona: cuanto menor es el peso, mayor es el efecto.
- El tiempo transcurrido.
- Los medicamentos: potencian los efectos tóxicos.
- La costumbre: quienes beben con frecuencia, tienen mayor tolerancia.
- La fatiga, la emotividad, la angustia, el embarazo o la menstruación y las horas nocturnas potencian el efecto del alcohol.
- Los menores y los ancianos son más vulnerables.
- Las bebidas calientes producen un aumento de la velocidad de absorción del alcohol.
- La absorción de alcohol aumenta notablemente sin consumo de alimentos.

EFFECTOS Y RIESGOS DE CIERTAS DROGAS

Tras el artículo anterior en el que hemos mencionado los problemas del alcohol en determinadas situaciones, queremos hacer hincapié en los riesgos y efectos que supone la toma de ciertas sustancias (drogas) presentes en la vida de numerosas personas (especialmente jóvenes).

MARIHUANA:

La marihuana es una planta ampliamente difundida en las zonas tropicales y templadas.

Su nombre científico es Cannabis Sativa y existen dos variedades, la índica y la americana. Recibe también otros nombres: hachís, “bhang”, “ganja”, “dogga”...



La marihuana es una mezcla de hojas y flores; el hachís, que es la resina de la planta, tiene efectos fuertes.

Los efectos de la marihuana a corto plazo incluyen:

- Sensación de relajamiento (tranquilidad).
- Aumento en la percepción de los colores, sonidos y otras sensaciones; puede alterar la visión y percepción del tiempo y espacio.
- Menor coordinación de los movimientos (torpeza motora).
- Alteraciones en la memoria para hechos recientes.
- Disminución de la habilidad para realizar tareas que implican concentración y coordinación.
- Aumento de la frecuencia cardíaca.
- Sequedad de la mucosa oral.

- Alucinaciones y psicosis - "locura" - paranoide (escucha voces y ve personas y cosas que los demás no ven y siente que lo vigilan o persiguen).

Los efectos a largo plazo incluyen:

- Enfermedades respiratorias y pulmonares.
- Disminución del placer sexual.
- Dependencia psicológica.
- Síndrome amotivacional (falta de ganas y desinterés para realizar sus actividades).

COCAÍNA



“Erythxylon coca” es el nombre científico de la planta de la que se extrae la cocaína. Es una planta que crece en las regiones húmedas de los Andes que incluyen al Perú, Ecuador y Bolivia. El arbusto crece lentamente hasta adquirir una altura que va de los 2 metros a 2.5 metros. Las hojas se maceran hasta formar una pasta que, por medio de su refinamiento, dan como resultado un polvo blanco y cristalino: la cocaína.

Los efectos del uso de la cocaína en el corto plazo incluyen:

- Aumento de la temperatura corporal y de la frecuencia cardíaca.
- Euforia (sensación de confianza bienestar y alegría).
- Ansiedad.
- Disminución del apetito.
- Estados de pánico (miedo muy intenso).
- Alteraciones en la capacidad de concentración y de juicio (para mantener la atención y valorar situaciones).
- Indiferencia al dolor y a la fatiga.
- Sentimientos de mayor resistencia física y capacidad mental.

- Pupilas dilatadas y conducta impredecible que puede incluir un comportamiento violento.

Los efectos a largo plazo incluyen:

- Inquietud.
- Náuseas.
- Insomnio.
- Pérdida de peso.
- Psicosis y alucinaciones de tipo paranoide ("locura" con sensaciones de ser perseguido y visiones).
- Anhedonia (incapacidad para experimentar placer) y depresión.
- Infartos cardiacos, accidentes vasculares cerebrales y enfermedades infecciosas.
- Hepatitis e infección por VIH cuando la droga se usa inyectada.
- Los adictos a la cocaína llegan a tener convulsiones e impotencia sexual.
- Es importante comentar que también se presentan riesgos psicológicos como dependencia, conductas violentas, erráticas o paranoides. De igual forma se manifiestan zoopsias (sensación imaginaria de que gran cantidad de insectos se encuentran debajo de la piel), que es característica del uso crónico de cocaína.

ALUCINÓGENAS

Son sustancias que pueden generar depresión o estimulación del sistema nervioso central. Los alucinógenos se han utilizado desde la antigüedad por varias culturas alrededor del mundo y sus efectos eran considerados como una experiencia mística o religiosa. Pueden producir cambios significativos en el estado de conciencia. Estas drogas se ingieren por vía oral (es la forma más común de uso), inyectada o fumada. Es una sustancia muy potente y en cantidades pequeñas puede producir efectos muy pujantes.

Los efectos del uso de alucinógenos a corto plazo incluyen:

- Alteraciones en la percepción auditiva, del tacto, olfato, gusto y del tiempo.
- Alteraciones cardíacas y vasculares: taquicardia, arritmias (ritmo cardíaco irregular) y disminución de la presión arterial.

- Inestabilidad emocional: ansiedad, euforia, agresividad e ideas suicidas.
- Delirios y alucinaciones visuales o auditivas de tipo paranoide (visiones e ideas de ser perseguido).
- Gastritis (inflamación del estómago), náuseas, vómitos, mareos.
- Temperatura corporal elevada, pérdida del apetito, insomnio y temblores.
- Problemas en la coordinación motora, rigidez y calambres musculares.
- Eventualmente pueden presentarse convulsiones o estados de coma.
- Visión borrosa por dilatación pupilar, escalofríos.



Los efectos a largo plazo incluyen:

- "Flashbacks" (repetición): días, semanas o años después de haber utilizado la droga, se pueden volver a presentar los efectos. El usuario parece ver colores intensos más alucinaciones.
- Dependencia física y psicológica (necesidad urgente de consumirla).

TRANQUILIZANTES

La mayoría de los tranquilizantes pertenecen al grupo de drogas llamadas "benzodiacepinas". Estos medicamentos se prescriben en nuestro país con relativa facilidad por médicos no especialistas, para combatir el estrés, la ansiedad y como auxiliares para conciliar el sueño.

Muchos de ellos también se utilizan de manera secundaria para el tratamiento de la epilepsia, como relajantes musculares y para el manejo de la abstinencia al alcohol y de otras drogas.

Los efectos del uso de tranquilizantes en el corto plazo incluyen:

- Reducción de las reacciones emocionales: relajamiento muscular, tranquilidad y disminución de la tensión y la ansiedad.
- Somnolencia, cansancio y letargia (sensación y estado de pereza).
- Aislamiento (ocasional).
- Lenguaje farfullante (balbuceo apresurado).
- Escasa coordinación motora, confusión, alteraciones del juicio (dificultad para valorar correctamente una situación).
- Visión doble y ocasionalmente pérdida de la memoria (olvidos).
- Cambios en el estado de ánimo caracterizados por agresividad.
- Dosis elevadas pueden ocasionar pérdida del estado de la conciencia o coma.

Los efectos a largo plazo incluyen:

- Somnolencia constante.
- Disminución de la motivación (no siente deseos de hacer alguna actividad).
- Alteraciones en la memoria.
- Cambios en las respuestas emocionales.
- Ansiedad, irritabilidad, agresión.
- Dificultad para conciliar el sueño o sueños displacenteros (terroríficos).
- Náuseas, erupciones en la piel, dolores de cabeza.
- Alteraciones en los períodos menstruales, problemas sexuales.
- Aumento del apetito y de peso.
- Dependencia física y psicológica. (necesidad urgente de consumir la droga).



- José M^a Jiménez Labrador
- Raimundo Álvaro Dominguez de la Fuente