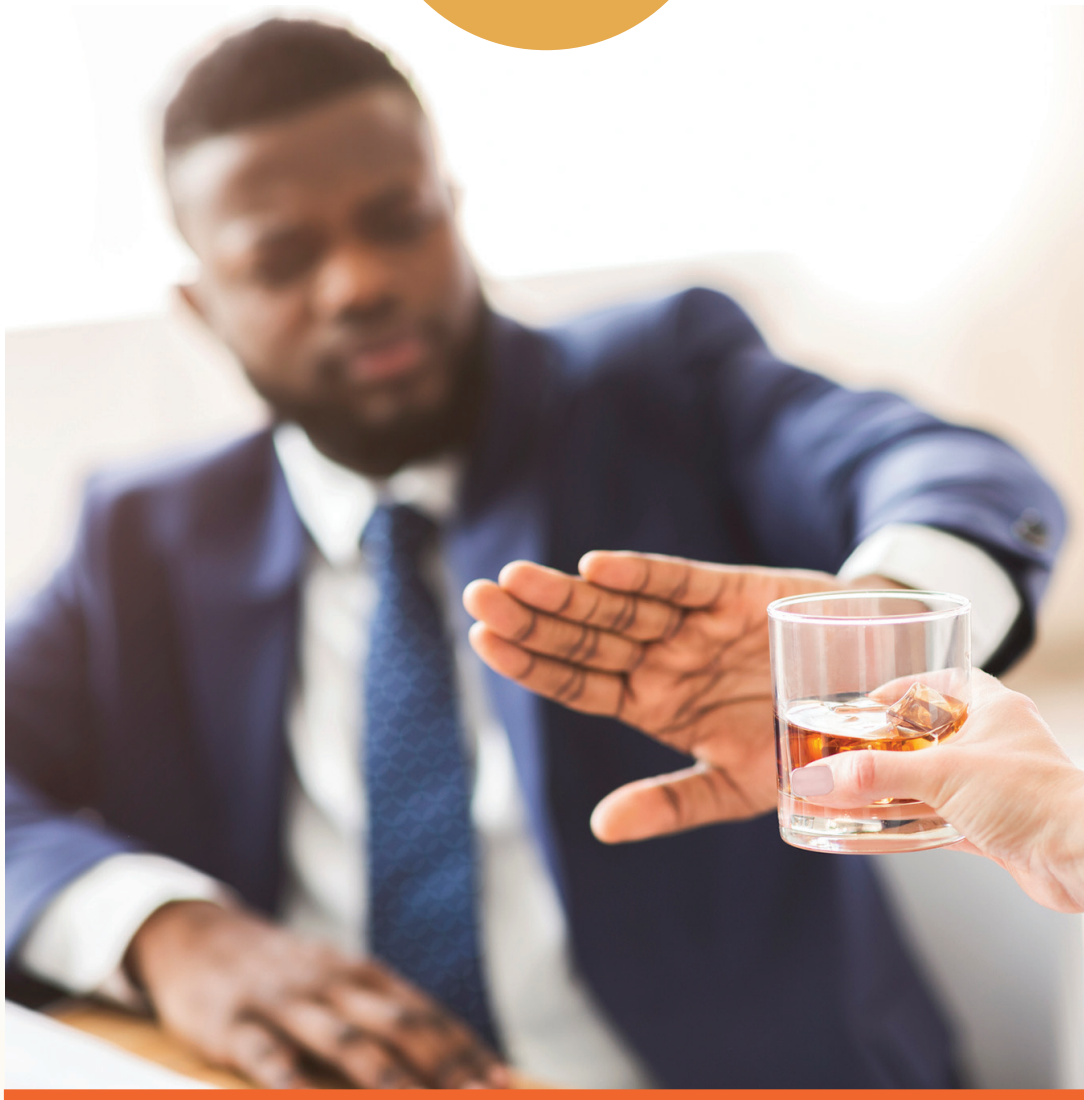


## LECCIÓN 7

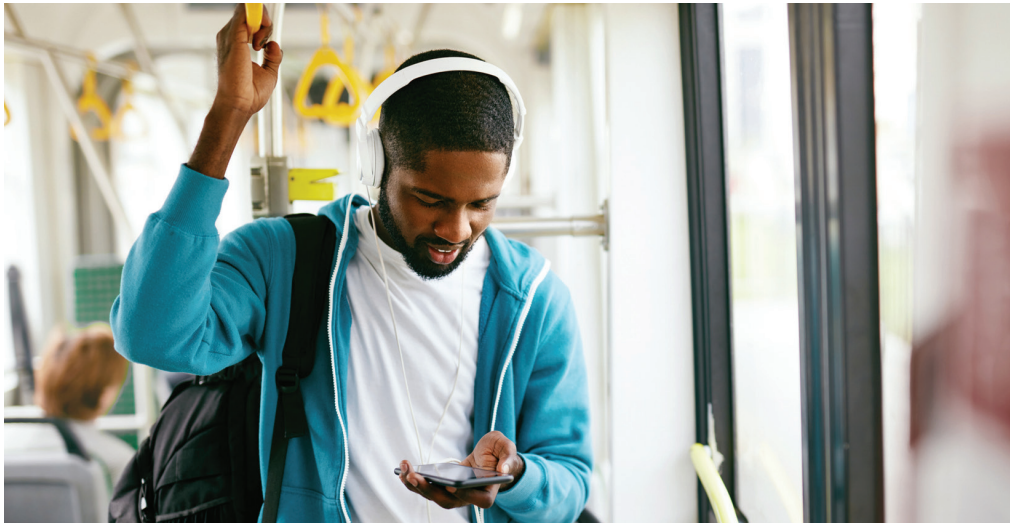


### ANTE EL DRAMA DEL ALCOHOLISMO



*Buena Salud*

LA VOZ DE LA ESPERANZA



¡Le invitamos a seguirnos en nuestras redes sociales! También búsqenos en nuestra página [www.lavoz.org](http://www.lavoz.org) para aprender más sobre nuestro ministerio. ¡Escuche programas radiales o vea televisión en vivo desde nuestra aplicación móvil!

Síguenos en:



Buena Salud. Publicación de La Voz de la Esperanza. Todos los derechos reservados. La reproducción total o parcial de esta publicación está prohibida sin previa autorización escrita de La Voz de la Esperanza, P.O. Box 7279, Riverside, CA 92513. Copyright ©2020 by La Voz de la Esperanza. Litho in U.S.A.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: EL CONTENIDO DE ESTE MATERIAL NO PRETENDE SUSTITUIR EL CONSEJO MÉDICO PROFESIONAL, NO ES APTO PARA DIAGNOSTICAR, NI PARA TRATAR.

*Buena Salud*

## ANTE EL DRAMA DEL ALCOHOLISMO



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

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



*“Sobre todas las cosas **CUIDA TU CORAZÓN**, porque de él mana la vida”.*  
*Proverbios 4:23*

Después de un momento de vacilación le pregunté dónde estaba y le dije que iría a verlo en seguida.

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

Habíamos ido a cenar juntos, ya que hacía años que no nos veíamos. Jaime pidió en primer lugar un cóctel, nada fuera

de lo común para un bebedor social. Pero poco después, ese cóctel fue seguido de varios más. Hablamos de viejos tiempos. Se interesó por mi vida y a su vez me contó sus notables realizaciones. Era abogado de una gran empresa. Había viajado por todo el mundo y ahora acababa de ser nombrado para integrar una comisión especial por el gobierno. Era un cuadro elocuente de lo que significaba estar muy cerca de la cumbre en el mundo de los negocios.



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

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

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

Me costaba creer lo que veía. ¡Y pensar que toda esa miseria se debía a que Jaime había sido un bebedor social! Él había comenzado bien en el ejercicio de su profesión, y luego de trabajar arduamente había llegado hasta la cumbre en el mundo de los negocios. Pero ahora todo se había perdido. Una imprevisible sucesión de acontecimientos lo

habían transformado; de un bebedor moderado pasó a ser un alcohólico crónico, que además de beber con los amigos, bebía aun estando solo. Después de haber alcanzado la cúspide del éxito, Jaime perdió su trabajo. Su esposa todavía intentaba apoyarlo, pero le había hecho prometer que buscaría ayuda médica para afrontar su problema.

## POR QUÉ BEBE LA GENTE



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

Las respuestas son complejas. Los factores genéticos, psicológicos, sociales y ambientales pueden influir sobre las razones del por qué bebe la gente, al igual que la manera en que el alcohol afecta el organismo y la conducta.





## FACTORES DE RIESGO



El consumo de alcohol puede comenzar en la adolescencia, pero el trastorno por consumo de alcohol se manifiesta con mayor frecuencia entre los 20 y los 40 años, aunque puede presentarse a cualquier edad.

### Consumo constante a lo largo del tiempo.

El consumo excesivo frecuente durante un período prolongado o el consumo compulsivo frecuente pueden ocasionar problemas relacionados con el alcohol o trastorno por consumo de alcohol.

### Comenzar a una edad temprana.

Las personas que comienzan a beber, especialmente de manera compulsiva, a una edad temprana, tienen un mayor riesgo de padecer trastorno por consumo de alcohol.

*“El mundo se acaba con sus malos deseos, pero el que hace la voluntad de Dios permanece para siempre.”  
1 Juan 2:17*



### Antecedentes familiares.

El riesgo de padecer trastorno por consumo de alcohol es mayor en las personas que tienen un padre u otro familiar cercano con problemas con el alcohol. Esto puede verse influenciado por factores genéticos.



### Depresión y otros problemas mentales.

Es frecuente que las personas con trastornos mentales, como ansiedad, depresión, esquizofrenia, o trastorno bipolar, tengan problemas con el alcohol u otras sustancias.

### Antecedentes de trauma.

Las personas con antecedentes de problemas emocionales u otros traumas, tienen un mayor riesgo de padecer trastorno por consumo de alcohol.

### Factores sociales y culturales.

Tener amigos o una pareja que beben con regularidad, podría aumentar el riesgo de padecer trastorno por consumo de alcohol. La manera atractiva en la que a veces el consumo de alcohol se presenta en los medios de comunicación también puede transmitir el mensaje de que beber mucho está bien. En el caso de los jóvenes, la influencia de los padres, compañeros y otros modelos a seguir, puede afectar el riesgo.<sup>1</sup>

## LO QUE EL ALCOHOL HACE A LA GENTE



Por mucho tiempo las autoridades médicas han estado advirtiendo al público sobre los efectos dañinos del alcohol. Esencialmente, el alcohol es una toxina. **Interfiere por diversos mecanismos con el normal funcionamiento de nuestro cuerpo.** Varios órganos pueden ser lesionados y con frecuencia en forma permanente.

Es bien conocido el hecho de que el alcohol produce una seria enfermedad del hígado, llamada cirrosis. Esto se sabe desde principios del siglo XVIII, cuando el doctor clínico William Heberden escribió: "La causa más común de la cirrosis hepática es el uso intemperante de bebidas espirituosas, las cuales específicamente dañan el hígado".

Los médicos hoy en día corroboran que el alcohol causa la cirrosis, y afirman que **el alcohol es una sustancia química tóxica, capaz de dañar el hígado, en muchos casos en forma irreversible.**

El alcohol no es digerido como los alimentos. Es absorbido directamente y en forma rápida a través de las paredes del estómago y del intestino delgado hacia la corriente sanguínea. Es llevado desde allí al hígado, donde es parcialmente filtrado. Lo que resta circula por todo el organismo. En repetidos ciclos circulatorios de la sangre a través del hígado, el alcohol va siendo gradualmente transformado en agua y anhídrido carbónico. Es la responsabilidad del hígado expeler del cuerpo los venenos como el alcohol. Sin el hígado, no podemos vivir.<sup>2</sup>

**Se sabe actualmente que el alcohol puede causar lesiones cardíacas.** A largo plazo el consumo excesivo de alcohol conduce a un tipo de miocardiopatía dilatada no relacionada con isquemia; a esta enfermedad se le conoce como miocardiopatía alcohólica. Las bebidas alcohólicas pueden dañar las células cardíacas. Los primeros efectos se notan en las largas y elásticas células contráctiles del miocardio o músculo del corazón, las cuales pierden la capacidad de



contraerse en forma efectiva. Estos efectos pueden durar varias horas después de la ingestión moderada de alcohol, pero en los alcohólicos crónicos llega a causar daño permanente de la fibra miocárdica.<sup>3</sup>

El estómago, el intestino delgado, el páncreas, los músculos, las glándulas endocrinas y casi cada célula del organismo puede ser afectada por el alcohol, pero sus mayores daños los produce en el sistema nervioso. El cerebro, la médula espinal y los nervios periféricos son los más profundamente afectados. Aunque tenemos alrededor de diecisiete mil millones de células en el cerebro, **las células cerebrales que son afectadas por el alcohol, quedan dañadas en forma permanente.** Estudios realizados por la Universidad de Oxford reportaron que hasta el consumo moderado de alcohol está asociado con resultados adversos en el cerebro, deprimiendo los centros de preocupación y la ansiedad.<sup>4</sup>

Además de su acción tóxica y destructiva sobre las células, el alcohol causa la producción defectuosa de los glóbulos rojos y perturba la irrigación sanguínea de los tejidos al aglutinar unos contra otros los glóbulos rojos de la sangre. Cuando estos aglomerados globulares llegan a los vasos más finos que son los capilares, los obstruyen. Cuando muchos capilares se

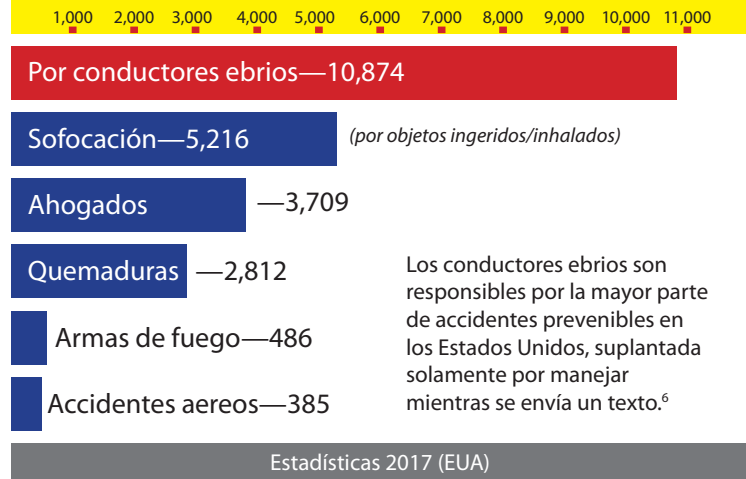
bloquean de este modo, en una determinada área, las células mueren por falta de oxígeno. El alcohol también interfiere con la producción y función de las células blancas de la sangre, especialmente aquellas que defienden el cuerpo de la invasión de bacterias. Consecuentemente, los que abusan el uso del alcohol, sufren de más frecuentes infecciones bacterianas.<sup>5</sup>



Las **CÉLULAS CEREBRALES** que son afectadas por el alcohol, quedan **DAÑADAS** en forma permanente.

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

## MUERTES PREVENIBLES POR ACCIDENTES



Los conductores ebrios son responsables por la mayor parte de accidentes prevenibles en los Estados Unidos, suplantada solamente por manejar mientras se envía un texto.<sup>6</sup>

## CONCENTRACIÓN ALCOHÓLICA EN LA SANGRE (C.A.S.)

El conductor sobrio puede tener un accidente, pero



su riesgo aumenta 5 veces más con un C.A.S. de 0.5 a 0.8 g/dL



y 25 veces con un C.A.S. de 0.16<sup>7</sup>





## ¿ES EL ALCOHOL UN ALIMENTO?



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

Con el alcohol no ocurre ninguno de estos hechos. No forma tejidos, ni puede ser almacenado en ellos. Tampoco es aprovechable como fuente de energía por el tejido muscular. El alcohol simplemente es quemado por las células hepáticas, que se valen de este medio para eliminarlo del torrente sanguíneo, y para desintoxicar así al organismo.



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

Sin embargo, a pesar de las consecuencias negativas del abuso del alcohol, hay esperanza de recuperación, resultando en la proliferación de las células madre neurales y la formación de nuevas neuronas en áreas específicas del cerebro. Esto se puede lograr a través de la abstinencia, con la ayuda de un buen programa de desintoxicación.<sup>8</sup>



*“No se emborrachen con vino, que lleva al desenfreno. Al contrario, sean llenos del Espíritu”.*  
*Efesios 5:18*



### Referencias:

- (1) Trastorno por consumo de alcohol. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/alcohol-use-disorder/symptoms-causes/syc-20369243>
- (2) Alcohol and the Human Body. American Association for the Advancement of Science. Retrieved from <http://scienetlinks.com/interactives/alcohol/ebook/pages/digestive-system.htm>
- (3) Cardiopatía secundaria al consumo de alcohol. 2016. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2016/mim1611.pdf>
- (4) Moderate alcohol consumption as risk for adverse brain outcomes and cognitive decline. BMJ Journal. Retrieved from <http://theconversation.com/research-check-can-even-moderate-drinking-cause-brain-damage-79036>
- (5) The Hematological Complications of Alcoholism. Retrieved from <https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh21-1/42.pdf>
- (6) Accidental Deaths Hit Highest Numbers in Recorded US History. National Safety Council 2018. Retrieved from <https://www.nsc.org/in-the-newsroom/nsc-statement-on-new-cdc-data-showing-a-rise-in-accidental-death>
- (7) Alcohol-Impaired Driving. National Highway Traffic Safety Administration. Retrieved from <https://crashstats.nhtsa.dot.gov/Api/Public/ViewPublication/812630>
- (8) Alcohol-Related Neurodegeneration and Recovery. 2008. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3860462/>

## MENSAJE DEL DIRECTOR



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

*La página siguiente contiene el cuestionario sobre esta lección. Sírvase contestar cada pregunta, y escriba con letra clara su nombre y dirección en la página de atrás de la misma hoja. Luego corte la hoja y envíela en un sobre hoy mismo a:*

**La Voz de la Esperanza**  
PO Box 7279  
Riverside, CA 92513

*De nuestra parte le enviaremos la corrección de este cuestionario, más su nueva lección.*

## Cuestionario de la lección 7

- Complete la lista de los factores de riesgo para el alcoholismo:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - Factores sociales y culturales. \_\_\_\_\_
- Subraye las afirmaciones correctas:
  - El alcohol interfiere en la función normal de nuestro cuerpo de diversas maneras.
  - El alcohol es una sustancia química extraña al organismo.
  - El alcohol es digerido como los otros alimentos.
  - El alcohol es capaz de dañar el hígado, en muchos casos en forma irreversible.
- Complete las frases siguientes:
  - Se sabe actualmente que el \_\_\_\_\_ puede causar lesiones cardíacas.
  - Las células \_\_\_\_\_ que son afectadas por el alcohol quedan \_\_\_\_\_ en forma \_\_\_\_\_.
  - El alcohol es un \_\_\_\_\_ que daña nuestro cuerpo, ya sea que se ingiera en grandes o en \_\_\_\_\_ dosis.
  - "No mires al \_\_\_\_\_ cuando rojea, cuando resplandece su color en la \_\_\_\_\_. Se entra suavemente, mas al fin como \_\_\_\_\_ morderá y como áspid dará \_\_\_\_\_" (Proverbios 23:31, 32).
  - El alcohol no es un \_\_\_\_\_, ni puede servir como alimento. El alcohol es simplemente \_\_\_\_\_.





Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ Código Postal \_\_\_\_\_