

¿Por qué es tan común consumir alcohol para enfrentar nuestros problemas?



¿Te has preguntado alguna vez si estás usando el alcohol como una estrategia para enfrentar los problemas en tu vida?

El alcohol es una droga legal que puede cambiar tu estado de ánimo sumamente rápido y mucha gente admite que le ayuda cuando se siente nerviosa o deprimida.

Algunos lo llaman "dependencia psicológica", otros dicen que beber alcohol es "automedicación".

Pero cualquiera que sea el calificativo que le demos, ¿te has preguntado alguna vez si estás usando el alcohol como una estrategia para enfrentar los problemas en tu vida?

Y ¿cuál es la diferencia entre el uso y el abuso de alcohol?

- **"Bebía tanto alcohol que mi hija de 12 años tenía que preparar la comida"**

Caroline sufre ansiedad y, como le dijo a la BBC, en el pasado solía usar alcohol para poder enfrentarla.

"Hace unos dos años estaba atravesando un período muy estresante en mi vida y eso resultó en una ansiedad muy severa", cuenta.

"Estaba sufriendo ataques de pánico y tenía una serie de síntomas horribles. Traté de convencerme a mí misma de que no eran ataques de pánico, de que había algo totalmente mal conmigo".

"La única forma como lograba relajarme era con una botella de vino. Sólo así podía sentirme 'normal', es decir, llegar a mi casa del trabajo, cocinar, hacer la limpieza... sólo tomando alcohol podía llevar a cabo esas actividades", asegura Caroline.

Alcohol para "funcionar"

Caroline descubrió que nadar le proporcionaba un alivio de su ansiedad y ahora nada regularmente como una forma de terapia.

Pero igual que ella solía hacerlo, muchas otras personas usan el alcohol para ayudarse a "funcionar" en la vida.



Caroline encontró que nadar le proporcionaba un alivio para su ansiedad y ahora nada como terapia.

"Los seres humanos siempre han utilizado sustancias para mejorar su estado de ánimo, lo hemos hecho desde el inicio de la historia", le explica a la BBC la doctora Julia Lewis, psiquiatra especializada en adicciones que trabaja en terapias de grupo en Newport, Gales.

"Sería imposible decirle a la gente que nunca debe usar sustancias o hacer algo que modifique su cerebro".

- **¿Por qué nos da hambre cuando bebemos alcohol?**

Pero, ¿cuál es la diferencia entre esa zona en la que el alcohol nos está ayudando a enfrentar nuestros problemas y cuando pasamos a la dependencia?

"La gente que usa alcohol para superar sus problemas **está esencialmente enfrentando el estrés de la vida diaria con un vaso de vino**", explica la doctora Lewis.

"Es algo que haces todos los días: beber para superar una desilusión el lunes, beber para recompensarte por algo que hiciste bien el martes, etc.".

La experta explica que una señal de advertencia para saber si pasaste a la dependencia, sería preguntarte: ¿si no consumo alcohol este día en particular, qué me pasa?

"Si no bebes alcohol, ¿te sientes irritado? ¿ansioso y enojado? Si es así, entonces el alcohol ha comenzado a ser un problema para ti", explica la psiquiatra.



Los seres humanos siempre hemos utilizado el alcohol para mejorar nuestro estado de ánimo.

Caroline se dio cuenta de que el alcohol ya era un problema cuando vio que no podía salir o socializar sin beber alcohol.

"Sólo después de que me tomaba unos dos vasos de vino entonces podía sentirme confiada, divertida, podía platicar con la gente. Esa era la persona que yo quería ser, pero no podía serlo sin el alcohol", le dice a la BBC.

"Con el primer trago de alcohol, de inmediato me sentía relajada. Incluso desde el momento en que abría la botella de vino empezaba a sentir que pronto comenzaría a relajarme".

Pero, ¿qué es lo que tiene el alcohol que nos ayuda a relajarnos y enfrentar nuestros problemas? "El alcohol **provoca un aumento súbito de endorfinas en el cerebro**, que nos producen una sensación de bienestar ", explica la doctora Lewis. "Mejoran tu estado de ánimo, pero cuando dejas de beber, ese estado de ánimo vuelve a bajar".

"El problema es que el alcohol también produce en el cerebro un incremento de unos compuestos llamados dinorfinas, que funcionan de forma totalmente opuesta a las endorfinas", agrega.

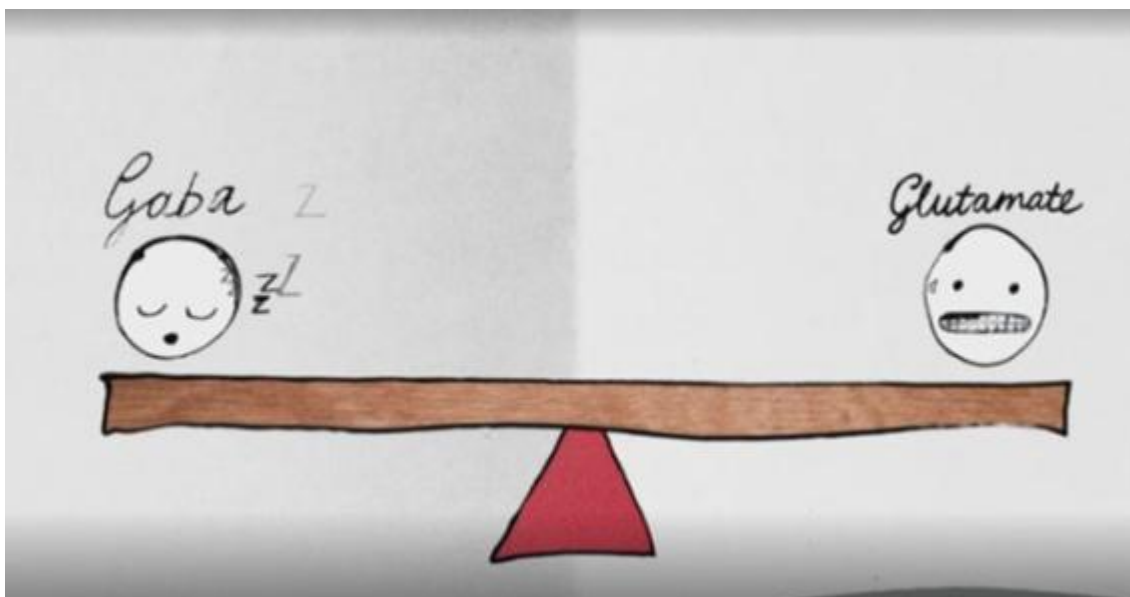
"Tus endorfinas te proporcionan un aumento de felicidad y tus dinorfinas provocan una caída en tu estado de ánimo".

Así, cuando empiezas a beber alcohol de forma regular, el aumento de felicidad que te dan las endorfinas se hace cada vez más pequeño y la caída de tu estado de ánimo que provocan tus dinorfinas se hace cada vez más grande.

Gaba y glutamato

Así, el alcohol actúa como un estimulante, pero también como un depresor.

Pero el alcohol también activa en nuestro cerebro otro sistema de neurotransmisores -los compuestos químicos que transmiten las señales que controlan los procesos mentales como la conducta y las emociones- los llamados gaba y glutamato.



bebes alcohol todos los días, el efecto calmante está constantemente activado y lo que hace el cerebro es incrementar el efecto estimulante del glutamato.

"El gaba es tu neurotransmisor encargado de reducir tus niveles de energía y calmarte, y virtualmente está en todo tu cerebro", explica la psiquiatra.

"Cuando bebemos alcohol, nuestros niveles de gaba se incrementan y sentimos ese efecto calmante y de adormilamiento".

"El glutamato, por otro lado, es tu principal neurotransmisor estimulante. Y lo ideal para el cerebro es tener un equilibrio entre el efecto calmante del gaba y el efecto estimulante del glutamato".

Pero si bebes alcohol todos los días, **el efecto calmante del gaba está constantemente activado y lo que hace el cerebro es incrementar el efecto estimulante del glutamato.**

Y eso es lo que nos hace sentir ansiosos.

"Porque lo que ocurre es que cuando no bebes alcohol el glutamato se vuelve hiperactivo, lo que te hace sentir ansioso y sentir que necesitas tener otro trago de alcohol", dice Julia Lewis.

Es decir, el alcohol y la dependencia de éste provoca un desequilibrio en nuestro cerebro

"En efecto, lo que está ocurriendo es que comienzas a luchar contra los compuestos químicos de tu cerebro", afirma la psiquiatra.



La doctora Lewis afirma que quizás es bueno buscar algún tipo de ayuda o asesoría, principalmente si estamos usando el alcohol para ayudarnos a superar una enfermedad mental.

¿Qué podemos hacer si sentimos que estamos utilizando el alcohol para enfrentar la vida diaria?

"A menudo -afirma la doctora Julia Lewis- no nos damos cuenta cuando algo se está convirtiendo en un hábito. Lo que nos puede ayudar es mantener un diario de nuestro consumo de alcohol, apuntar lo que bebes, cuándo y bajo qué circunstancias bebes y qué es lo que está pasando por tu mente cuando bebes alcohol".

"Con **este registro vas a poder ver los patrones de tu consumo de alcohol**".

La doctora Lewis afirma que quizás también es bueno buscar algún tipo de ayuda o asesoría, principalmente si estamos usando el alcohol para ayudarnos a superar una enfermedad mental.

"Si bebes por ese motivo entonces estás enfrentando dos problemas, el del alcohol y el de tu enfermedad mental, y no podrás manejar estos problemas de forma aislada porque uno está alimentando al otro".

Lo que la experta recomienda es buscar ayuda para tratar ambos problemas a la vez.

RedacciónBBC News Mundo 8 junio 2018

<http://www.bbc.com/mundo/noticias-44397931>