

Los riesgos del consumo de alcohol

El alcohol forma parte de nuestra vida cotidiana, de nuestra propia cultura. La mayor parte de la población lo consume, a veces de forma esporádica, otras de forma abusiva. Al preguntar al profesor Paul Wallace si existe un límite por debajo del cual podamos hablar de «consumo seguro», sonrío y puntualiza que más bien habría que hablar de «consumo de bajo riesgo», ya que difícilmente se pueden unir los términos «alcohol» y «seguridad» en la misma frase.

Aprovechando la visita a Barcelona de este experto, uno de los investigadores más reconocidos en el ámbito del abordaje del consumo de alcohol desde la atención primaria, dedicamos el reportaje que abre este número de 7DM a los riesgos de la bebida y al papel que pueden desempeñar los profesionales de AP para minimizar el problema.

Observando las cifras que proporcionan los organismos nacionales e internacionales, uno se da cuenta enseguida de las grandes dimensiones del problema. Según la OMS, más de 3 millones de muertes son atribuibles cada año al consumo excesivo de alcohol, cerca del 6% de todas las defunciones que se producen en el mundo.

Esta organización también recuerda que son más de 200 las enfermedades relacionadas con el consumo de alcohol, desde patologías digestivas que ocasionan una nada desdeñable mortalidad, como la cirrosis hepática, a diversos tipos de cáncer (bucal, laringe, faringe, esófago, hígado, colorrectal e incluso mamario), sin olvidarnos de los trastornos neuropsiquiátricos, además de los accidentes de tráfico o de otro tipo y los actos violentos (suicidios y homicidios), muchas veces asociados a la bebida.

Combatir este problema depende de todos. La sociedad en general debe ser educada acerca de los peligros relacionados con el consumo excesivo. Los padres deben actuar como modelos para sus hijos, lo mismo que los famosos, que muchas veces adquieren roles ejemplares en los que la juventud desea reflejarse.

Gran parte de las actuaciones recaen en los políticos. Muchas medidas de salud pública han demostrado ser eficaces para disminuir el consumo de alcohol en la población, desde campañas de concienciación a otras medidas como el aumento del precio a través de impuestos, la limitación del acceso a las bebidas alcohólicas o la restricción de la publicidad.

Y evidentemente, los profesionales sanitarios también tienen un importante papel que desempeñar, tanto los que trabajan en el primer nivel asistencial como los especialistas. En el caso de los primeros, es fundamental que traten de identificar entre sus pacientes a aquellos que pueden tener un consumo de riesgo, y es importante que lo hagan cuanto antes. La identificación temprana es esencial para que los problemas potenciales no vayan a más.

Además, desde la AP se puede ofrecer consejo para reducir el consumo a través de lo que se conoce como intervención breve. Los casos más problemáticos, en los que existen trastornos asociados al alcohol o incluso dependencia, pueden derivarse a la atención especializada, y algunos incluso pueden abordarse y seguirse desde la AP. Todo depende del grado de formación y motivación del médico.

Porque el paso más importante que puede dar cada facultativo a título individual es estar realmente concienciado del problema. Esa primera motivación es la que le estimulará a hablar con todos sus pacientes para conocer su consumo de alcohol y sentar las bases de una relación de confianza que permita resolver o paliar los consumos de riesgo de la mejor manera posible. ■

“El paso más importante que puede dar cada facultativo a título individual es estar realmente concienciado del problema»