

Administrador de ASSMCA exhorta a celebrar las fiestas navideñas con moderación

Bayamón... -21 de diciembre de 2011...- El administrador de la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA), doctor Luis A. Martínez Suárez, exhortó hoy a la comunidad en general a disfrutar en familia y con moderación las festividades navideñas que se aproximan, de manera que se puedan evitar tragedias en los hogares puertorriqueños, principalmente por el uso de alcohol.

“En los próximos días, celebraremos la Noche Buena y el Día de Navidad; fechas en que tradicionalmente cenamos en familia, intercambiamos regalos, parrandeamos y bailamos con entusiasmo. Sin embargo, reconocemos que en un gran porcentaje de estas festividades estará presente el alcohol. Es posible que algunas personas lo consuman de forma responsable y moderada, pero otras lamentablemente abusarán del mismo y asumirán una actitud de descontrol, lo que repercutirá en problemas serios de accidentes de tránsito, homicidios, peleas, violencia doméstica, entre otras conductas de alto riesgo”, comentó el Funcionario.

Para el Galeno, es bien importante que las personas entiendan que el alcohol, aunque culturalmente no tiene la asociación negativa de otras drogas como la marihuana, cocaína y heroína, sigue siendo una sustancia depresiva y peligrosa que afecta el organismo.

De hecho, el alcohol se encuentra en diferentes concentraciones, en la cerveza, en el vino y en las llamadas bebidas fuertes, tales como: whisky, cognac, ginebra, etc. La cerveza tiene un 5% de alcohol. El vino tiene un 6% y las bebidas fuertes un 4%. Dependiendo del peso de la persona, el por ciento de alcohol en la sangre puede ser de (.01% a .02%) con un trago en una hora.

Según sea el por ciento de la concentración de alcohol que la sangre lleva al cerebro, se afectarán distintas áreas y por ende el efecto no será igual. Después de dos tragos en una hora (.03% a .04%) se afectará la conducta. Se olvida lo que se aprendió de como conducirse con los demás, las inhibiciones están disminuidas, después de tres tragos ya se afecta el buen juicio, no se piensa claramente y pueden decirse o hacerse cosas no razonables.

Continúa

Después de cuatro tragos .08% a .09% se afecta la visión y el oído. Los movimientos son torpes, el habla y el equilibrio se dificulta. Después de cinco tragos en una hora (.10% a .11%) se pierde la coordinación muscular, es difícil mover las manos y las piernas. Con doce tragos en una hora, la concentración que se alcanza es de .30% y puede sobrevenir un estado de coma. Con una concentración de .50% se corre el riesgo de morir por sobredosis de alcohol.

De otra parte, Martínez Suárez explicó que en el caso de que una persona guie un vehículo de motor bajo los efectos del alcohol podría ocasionar un accidente de tránsito. “Se ha comprobado que el alcohol afecta la habilidad para juzgar como se está guiando. Cuando los músculos están relajados por el alcohol, el resultado es que la visión que tenemos del camino resulta borrosa. De noche con la ausencia de la luz, la visión se dificulta y bajo los efectos del alcohol aún más”.

Con una concentración de 0.5% de alcohol en la sangre la visión lateral, que es la que ayuda a identificar los objetos que están a los lados mientras se mira de frente, se reduce en un 30%.

La habilidad para controlar el carro se afecta con más de tres tragos en una hora. El control de las manos y los pies se ha afectado seriamente junto con la visión y el buen juicio.

“Sabemos que en nuestro país el uso de alcohol es una conducta permitida y hasta cierto grado promovida. De hecho, existen casos en el cual son los propios padres o abuelos los que patrocinan el que sus hijos o nietos menores de edad se den una cervecita o un palito de coquito ‘para que vayan aprendiendo a ser hombres y sepan lo que es bueno’. También, hay quienes dicen ‘para que beba con otros que beba conmigo’. Naturalmente, este tipo de conducta en nada abona al desarrollo de una vida saludable, por lo que hay que dejar atrás esos mitos y celebrar las festividades navideñas con moderación y por supuesto, sin brindarle alcohol a los menores de edad”, dijo el Titular de ASSMCA.

Finalmente, Martínez Suárez emitió una serie de consejos a la comunidad para evitar que el dolor empañe algún hogar en esta época. “Si va a ofrecer una fiesta, no sea insistente con las personas que inicialmente rechacen ingerir alcohol. Evite servir alcohol en cantidades exorbitantes y continuamente. Vigile de cerca al invitado que ha consumido demasiado alcohol. De esta persona desear irse del lugar, procure que otra sea la que maneje. Si de casualidad, uno de los invitados asistió a la actividad sin acompañante, evite que abandone la fiesta hasta tanto le baje la concentración de alcohol en la sangre.

Entre las recomendaciones adicionales ofrecidas por el doctor Martínez se destacan el mantener el estómago lleno cuando consuma alcohol, ya que demora el proceso de absorción. Beber mucha agua para hidratarse y tomar tragos espaciados.