

CONSUMO ALCOHOL

- La línea entre el consumo social y la dependencia es muy delgada y suele pasar desapercibida



Una mujer que ha dejado de consumir alcohol de forma voluntaria el 25 de abril en Santiago de Compostela.

Sociedad Alcoholismo Adicciones Hepatitis Atención primaria Vinos Bebidas alcohólicas Salud

<https://elpais.com/sociedad/2024-12-18/por-que-estas-dos-preguntas-son-clave-para-detectar-problemas-con-...>

Sara Castro

Miércoles, 18 diciembre 2024

¿Con qué frecuencia bebe seis o más bebidas alcohólicas en una sola ocasión?, ¿alguna vez ha ingerido alcohol a primera hora de la mañana para estabilizar sus nervios? Son dos preguntas que se han viralizado en Internet en los últimos días, pertenecientes a un informe de la Universidad de Leicester, publicado en el año 2014, pero al que los doctores continúan concediéndole validez hoy en día por su alta eficacia. Estas dos consultas sirven a los profesionales de Atención Primaria para diagnosticar la dependencia con una tasa de éxito del 87%, según el estudio.

Jordi Sánchez, hepatólogo del hospital Parc Taulí de Sabadell, considera que son un par de cuestiones muy importantes. Por un lado, “detectan los problemas de las personas que consumen por atracón e ingieren varias copas en cuestión de poco tiempo, tendencia cada vez más en auge entre la población joven”. Las alertas ya deben saltar cuando un varón toma cinco bebidas en un par de horas, cuatro en el caso de la mujer, según el especialista.

Por otro lado, la segunda pregunta diagnostica a los ciudadanos que precisan relajarse con alcohol, “lo que denota un cierto nivel de dependencia”, explica el doctor, que en su día a día atiende a pacientes con hepatitis y cirrosis alcohólica. “Nosotros muchas veces les preguntamos a los pacientes ingresados si por las mañanas se levantan con temblor y con ganas de consumir para calmarse o con síndrome de abstinencia”, explica Sánchez.

De acuerdo con el estudio, los científicos examinaron a 17 personas cuyos médicos les habían formulado estas dos cuestiones y concluyeron que si los sanitarios preguntaban con qué asiduidad

ingerían media docena o más de bebidas alcohólicas en una sola ocasión, identificaban el alcoholismo con una garantía del 54%. “Cualquiera que tenga que admitir que hace esto con regularidad es muy probable que tenga un problema”, resume la publicación.

Pero si a esta cuestión, se añade una segunda consulta, el nivel de precisión en el diagnóstico se eleva al 87%: “¿Alguna vez ha bebido **alcohol** a primera hora de la mañana para estabilizar sus nervios?” Esta pregunta, que forma parte del test CAGE, utilizado para comprobar la existencia de un trastorno por consumo en adultos, también puede revelar un patrón de dependencia significativa.

La jefa de la unidad de Hepatología del Hospital Río Ortega de Valladolid, Gloria Sánchez Antolín, reconoce que son dos preguntas muy eficaces. “Al ser abiertas consiguen que el paciente no se sienta tan juzgado y pueda ser derivado desde Atención Primaria a hepatólogos y expertos en salud mental”, explica tras asegurar que cada vez más jóvenes beben antes de ir de fiesta con la intención de salir de casa relajados. En consecuencia, aumentan los problemas asociados a la conducta.

En muchos países el **alcohol** está profundamente arraigado a la cultura y España no es una excepción. Así lo asegura Sánchez: “Nuestra sociedad se vincula a las viñas, somos principales exportadores de vino y esto facilita la accesibilidad económica al mismo”. Cada año mueren más de 15.000 personas a causa del **alcohol**, según un informe del Ministerio de Sanidad. La línea entre el consumo social y la dependencia es muy delgada y suele pasar desapercibida.

Un 9% de la población española de entre 15 y 64 años bebió diariamente durante los 30 días anteriores a la realización de la última Encuesta sobre **Alcohol** y **Drogas** en España. El 6,4% de los ciudadanos admitía haberse emborrachado en el último mes (8,5% de hombres y 4,2% de mujeres), mientras que el 15,4% (20,3% y 10,4%, respectivamente) incurría en el “atacón”. Ellos consumen de forma preocupante cuando ingieren entre 30 y 40 gramos de **alcohol** al día, 10 puntos menos en el caso de ellas.

A mayor consumo, mayor tolerancia. “Hace años se consideraba que una copa de vino diaria era buena para la salud vascular, pero ahora se sabe que esto no es cierto, ninguna cantidad de **alcohol** puede ser recomendable”, explica Sánchez Antolín, tras reconocer que es difícil controlar el consumo en un país que “normaliza culturalmente salir a tomarse unos vinos o desayunar una copa de orujo durante la jornada laboral”. Cada hígado tiene una resistencia diferente al **alcohol**, por lo que es difícil prever con qué nivel de ingesta se produce un daño hepático.

Sánchez explica que en las consultas españolas de psiquiatría se utiliza con frecuencia la prueba de **adicción** al **alcohol** AUDIT, un cuestionario de 10 preguntas sobre consumo perjudicial y síntomas de dependencia que plantea cuestiones como las siguientes: ¿Con qué frecuencia en el curso del último año no ha podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque había bebido?, ¿ha tenido remordimientos o sentimientos de culpa después de haber ingerido **alcohol**?

Sánchez Antolín recuerda que también existen los tests de laboratorio que detectan la alteración de las transaminasas del hígado mediante un análisis sencillo y las pruebas de orina. “Los problemas con el **alcohol** pueden producir daño neuronal y psicológico”, advierte. El doctor reclama más fondos económicos en Atención Primaria para que los médicos de familia puedan mejorar la detección

porque a los pacientes les cuesta mucho reconocer que tienen un problema de este tipo, “sobre todo, a las mujeres por una cuestión cultural”.