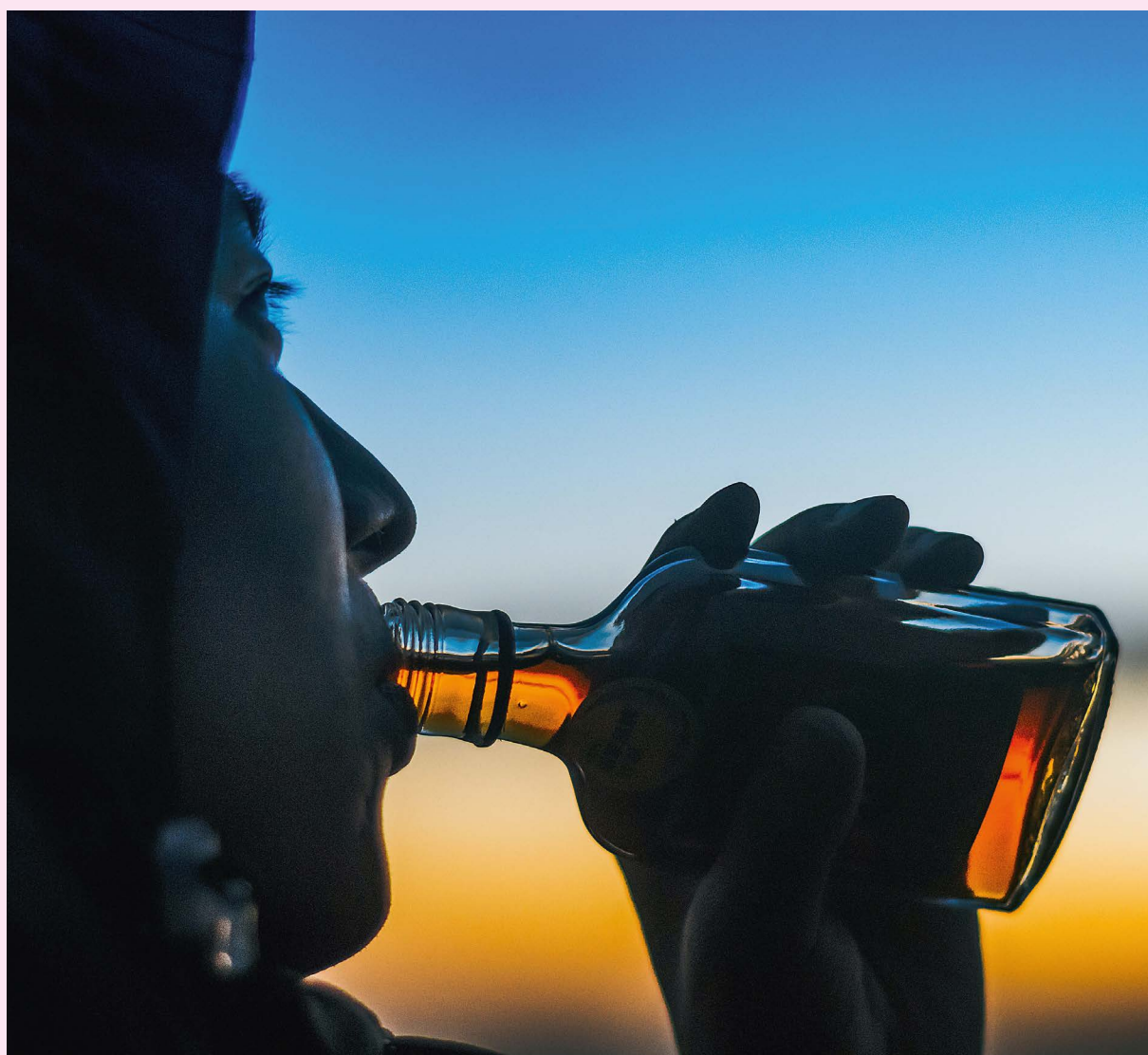


¿El alcohol ayuda a ahogar las penas?



UNSPASH / JERRY ZHANG (unsplash.com/photos/2jy-vfh0d)

Existen muchas razones para beber alcohol. En nuestra sociedad, aprovechar su efecto sedante y ansiolítico se ha convertido en algo natural. Su acción farmacológica se parece al de los sedantes clásicos, como el diazepam. Pero, en dosis más pequeñas, el alcohol nos anima, ya que anula los mecanismos inhibitorios del cerebro. Por ese motivo, cuando perdemos el control consciente, nos volvemos más extrovertidos y buscamos el contacto con otras personas. Sin duda, esta es la razón más habitual por la cual se consume alcohol. Los jóvenes suelen compartir sus primeras experiencias en grupo con la bebida, y descubren que ese estado de ligera exaltación, en el que reciben una respuesta positiva de sus amigos, genera sensaciones placenteras. Mas muchas personas beben a propósito para olvidar sus problemas. ¿Lo consiguen, aunque sea solo a corto plazo?

Si se beben grandes cantidades de alcohol, sus efectos depresores se extienden por todo el cerebro. Muchos de nosotros hemos experimentado esta sensación en nuestras propias carnes: después de unas copas, nos solemos sentir más tranquilos, la tensión y los miedos se disipan y muchas de las preocupaciones momentáneas se desvanecen. Las personas muy temerosas o preocupadas, así como las que se encuentran con frecuencia bajo presión o que presentan dificultades para conciliar el sueño, a menudo consumen alcohol para «combatir» ese estado.

El alcohol acentúa nuestras emociones, sea euforia o tristeza

Sin embargo, cualquier persona que se haya emborrachado alguna vez en un momento de «bajón» seguramente conoce el efecto contrario: el autocontrol disminuye, las preocupaciones y los problemas resurgen sin freno y aparecen sentimientos negativos.

No resulta fácil predecir cuál de estos efectos sucederá en cada caso concreto. La relajación inducida por el alcohol puede invertirse en cualquier momento: si se



EL AUTOR

Falk Kiefer es director médico de la Clínica de Conductas Adictivas y Medicina de la Adicción del Instituto Central de Salud Mental de Mannheim.

beben cantidades muy elevadas, pueden emerger cavilaciones desinhibidas. Este estado favorece, con frecuencia, una autocompasión acusada, que el afectado logra controlar mejor cuando está sobrio. Al parecer, el alcohol acentúa nuestras emociones, sea euforia o tristeza.

Los efectos agradables del alcohol llevan a que muchas personas busquen revivir esa sensación tras la primera experiencia con la bebida. Los expertos describen esa fase como «consumo funcional». En ese momento, no obstante, empieza un serio problema: el alcohol es adictivo. Por un lado, el cuerpo se va acostumbrando a sus efectos con el paso del tiempo, por lo que precisa cantidades cada vez mayores para alcanzar la misma sensación. Por otro, el deseo psicológico de alcohol se incrementa constantemente. De ese modo, llega un momento en el que ya no se bebe para relajarse u olvidar, sino que beber se convierte en un fin en sí mismo. Es en ese instante cuando el consumo de alcohol se torna en disfuncional. Se continúa bebiendo y cada vez en mayores proporciones, aunque la vida vaya cambiando en sentido negativo: se sufren lagunas de memoria, además de vómitos y otros síntomas somáticos. Incluso el entorno se va alejando cada vez más.

Aquí comienza la transición hacia la dependencia. El consumo regular de alcohol conduce a largo plazo a una mayor irritabilidad y disforia; es decir, a la obnubilación. Se instaura un círculo vicioso: quien bebe con regularidad, necesita consumir más alcohol para escapar del estado mental negativo que causa el propio alcohol.

Por esta razón, es importante que los adolescentes y los adultos jóvenes aprendan desde un inicio otras formas de afrontar el estrés, los miedos y las preocupaciones. El alcohol quizá proporcione alivio en un primer momento. Sin embargo, a largo plazo, no resuelve ningún problema. Antes al contrario, los agrava. ★

PARA SABER MÁS

Alcohol use disorder. W. Van den Brink y F. Kiefer en *New Oxford Textbook of Psychiatry* (3.ª ed.). Dirigido por J. R. Geddes, et al. Oxford University Press, 2020.

EN NUESTRO ARCHIVO

[Alcohol, endorfinas y adicción](http://www.investigacionyciencia.es). En www.investigacionyciencia.es, 13 de enero de 2012.

[Alcoholismo](#). Andreas Heinz en *MyC*, n.º 14, 2015.

[¿Por qué el estrés aumenta el riesgo de abuso de alcohol?](#) En www.investigacionyciencia.es, 16 de noviembre de 2016.