



Consumo compulsivo de alcohol

El consumo compulsivo de alcohol es la toma de una gran cantidad de alcohol durante un período relativamente corto de tiempo y puede ser una actividad peligrosa. Es la forma más común de consumo excesivo de alcohol en los Estados Unidos¹.

Basándose en la Encuesta Nacional sobre Datos de Consumo de Drogas y Salud (NSDUH), la Administración de Servicios de Salud Mental Relacionada con el Abuso de Sustancias (SAMHSA) define el consumo compulsivo de alcohol como cinco o más bebidas en una sola ocasión en al menos 1 día de los últimos 30 días, y el alto consumo de alcohol como cinco o más bebidas en al menos 5 días diferentes en los últimos 30 días.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el consumo excesivo de alcohol mata a unas 88.000 personas en los Estados Unidos cada año.

El costo del consumo excesivo de alcohol en los Estados Unidos es de más de 220.000 millones de dólares al año y casi tres cuartas partes de estos costos se deben al consumo compulsivo. Investigadores de los CDC calculan que el consumo excesivo cuesta 746 dólares al año por cada hombre, mujer y niño en los Estados Unidos.

El consumo compulsivo de alcohol contribuye a una amplia gama de problemas sociales y de salud que implican un alto costo, como accidentes de tránsito (el mayor riesgo de mortalidad para los bebedores); suicidio; violencia interpersonal (como homicidios, asaltos y violaciones); lesiones no intencionales, tales como quemaduras, caídas y ahogamiento; daños cerebrales; dependencia del alcohol; actividad sexual de riesgo; problemas académicos, e intoxicación por alcohol y drogas.

Según los CDC, en promedio, el alcohol es un factor en la muerte de aproximadamente 4.700 jóvenes en los Estados Unidos al año, acortando su vida en un promedio de 60 años.

Repercusiones en el lugar de trabajo

El consumo compulsivo de alcohol suele ser considerado socialmente aceptable por los adolescentes varones y jóvenes adultos, y tradicionalmente ha estado asociado con la creación de lazos sociales entre los hombres. No obstante, cuando esto llega al lugar de trabajo o un empleado recae en ello esporádicamente pero de manera reiterada e episódica, las repercusiones en una compañía pueden ser reales y frustrantes.

El consumo compulsivo de alcohol, sin embargo, no es la única causa de los problemas relacionados con el alcohol en el trabajo, y no se limita a los varones. Beber demasiado

-incluyendo el consumo compulsivo de alcohol- genera cerca de 23.000 muertes en mujeres y jovencitas cada año. El consumo compulsivo aumenta el riesgo de cáncer de mama, enfermedades del corazón, enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados y muchos otros problemas de salud entre las mujeres. Tomar alcohol durante el embarazo puede provocar el síndrome de muerte súbita infantil y trastornos del espectro alcohólico fetal. Aproximadamente 1 de cada 8 mujeres de 18 años o mayores y 1 de cada 5 jovencitas de la escuela secundaria consumen alcohol compulsivamente. Las mujeres que abusan de la bebida lo hacen con frecuencia, alrededor de 3 veces al mes, y toman cerca de 6 bebidas cada vez².

Un negocio se verá afectado negativamente si cualquier empleado toma alcohol durante las horas de trabajo de tal manera que interfiera con el funcionamiento del trabajo, si llama para decir que está enfermo después de haber tomado mucho alcohol la noche anterior, o si acude a trabajar con resaca. Surgen problemas cuando los empleados toman en horas de trabajo, durante los descansos o antes de acudir a su turno, si suelen consumir alcohol excesivamente fuera del horario de trabajo y si se emborrachan fuera del horario de trabajo.

Desde hace tiempo existe una cultura laboral en Estados Unidos donde el consumo compulsivo de alcohol fuera de servicio se utiliza para la relajación y el manejo del estrés, dando lugar a problemas en el lugar de trabajo; y dado que el consumo compulsivo de alcohol es en gran parte socialmente aceptable, el problema puede ser mucho más grave de lo que la mayoría de la gente piensa. Un 18% de los adultos en Estados Unidos reconocen consumir compulsivamente.

Según las encuestas nacionales:

- Uno de cada seis estadounidenses adultos consume compulsivamente cerca de cuatro veces al mes, con alrededor de ocho vasos cada vez².
- Si bien el consumo compulsivo es más común entre los 18 y los 34 años, los bebedores compulsivos de 65 años o más indican que consumen compulsivamente con más frecuencia, en un promedio de cinco a seis veces al mes².
- El consumo compulsivo de alcohol es más común entre las personas con ingresos familiares de \$ 75.000 USD o más que entre las personas con menores ingresos².
- Aproximadamente el 92% de los adultos estadounidenses que toman en exceso admiten haber consumido compulsivamente en los últimos 30 días³.

- A pesar de que muchos estudiantes universitarios suelen beber en exceso, el 70% de los episodios de consumo compulsivo corresponden a personas de 26 años o más⁴.
- La prevalencia del consumo compulsivo de alcohol entre los hombres duplica la prevalencia entre las mujeres².
- Los bebedores compulsivos son 14 veces más propensos a indicar que manejan bajo los efectos del alcohol que las personas que no consumen compulsivamente⁴.
- Alrededor del 90% del alcohol consumido por jóvenes menores de 21 años en los Estados Unidos corresponde a un consumo compulsivo⁵.
- Más de la mitad del alcohol consumido por adultos en los Estados Unidos corresponde al consumo compulsivo⁵.

Poner fin al consumo compulsivo

Hay muchas razones por las que una persona desarrolla un problema con la bebida y se dedica a tomar en exceso. Condiciones de trabajo -por ejemplo, el estrés, la presión laboral excesiva, horarios antisociales o monotonía- pueden ser factores en personas que empiezan a tomar más. La oportunidad también puede ser un factor; por ejemplo, en trabajos donde hay fácil acceso al alcohol o donde el consumo y el invitar a tomar alcohol es una parte normal de los negocios. La falta de supervisión combinada con las oportunidades para tomar durante las horas de trabajo puede implicar que pase desapercibido un problema con el alcohol.

Los empleadores tienen la obligación general de garantizar, en la medida de lo razonablemente posible, la salud, la seguridad y el bienestar de los empleados. Si un supervisor permite a sabiendas que un empleado bajo la influencia excesiva del alcohol siga trabajando y esto expone al empleado o a otras personas a riesgos, la empresa podría ser considerada responsable. Del mismo modo, también se requiere que los empleados cuiden razonablemente de ellos mismos y otras personas que podrían verse afectadas por lo que hacen.

Si usted o un conocido suyo se apoya en el alcohol para manejar situaciones sociales, toma frecuentemente con la única intención de emborracharse, se mantiene sobrio durante 5 días a la semana y luego toma hasta desmayarse en las noches de fin de semana, entonces tiene un problema de consumo compulsivo de alcohol. Otras señales de este problema son: Ocultar la cantidad que uno ha tomado a otras personas, manejar en estado de ebriedad, hacer cosas lamentables en estado de ebriedad, y experimentar síntomas de abstinencia física al no tomar alcohol.

A continuación se indican algunas cosas que hacer para poner fin al consumo compulsivo:

1. Decir a los demás que puede que tenga un problema y buscar ayuda profesional.

2. Aprender a reconocer los factores desencadenantes que hacen que desee tomar en exceso y evitar dichas prácticas.
3. Mantener un diario donde registre cada bebida que tome. Esto le ayudará a determinar el problema y los factores desencadenantes. Hágase responsable.
4. Plántese dejar de tomar por completo y obtenga ayuda para hacerlo, si es necesario.
5. Si decide seguir tomando, establezca normas de consumo y límites y atégase a ellos.
6. No permanezca en compañía de personas que tomen alcohol.
7. Consuma más lentamente y haga que cada bebida dure más tiempo y / o beba agua entre los tragos.
8. Manténgase ocupado con el fin de dejar de pensar en el alcohol. Controle sus niveles de estrés y obtenga ayuda para tratarlo, si es necesario.
9. Tome alcohol sólo con las comidas y haga que le resulte difícil tomar excesivamente llevando sólo suficiente dinero en efectivo para pagar 2 bebidas.
10. Encuentre pasatiempos para reemplazar la bebida y comience un programa de ejercicios.
11. Recompénsese por mantenerse sobrio disfrutando de una gran comida al final de la semana o haciendo un viaje de fin de semana una vez al mes con todo el dinero que ahorró por no tomar.

Con el tiempo, muchas personas con problemas de consumo de alcohol son capaces de recuperar el control total sobre su manera de tomar y volver a desenvolverse en el trabajo o en la vida como antes.

1. National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism. [NIAAA council approves definition of binge drinking](#)  [PDF-1.62MB]. *NIAAA Newsletter* 2004; No. 3, p. 3.
2. CDC. [Vital signs: binge drinking prevalence, frequency, and intensity among adults—U.S., 2010](#). *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 2012; 61(1):14–9.
3. Town M, Naimi TS, Mokdad AH, Brewer RD. [Health care access among U.S. adults who drink alcohol excessively: missed opportunities for prevention](#). *Prev Chronic Dis* [serial online] April 2006.
4. Naimi TS, Brewer RD, Mokdad A, Clark D, Serdula MK, Marks JS. [Binge drinking among US adults](#) . *JAMA* 2003;289(1):70–75.
5. Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention. [Drinking in America: Myths, Realities, and Prevention Policy](#)  [PDF-1.08MB]. Washington, DC: U.S. Department of Justice, Office of Justice Programs, Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention, 2005.