



Salud en mi barrio

Septiembre/2017

¡Bienvenidos! Al Boletín de información para la Atención Primaria de Salud, realizado por el equipo de la Biblioteca del Policlínico Universitario Vedado, con la finalidad de informarles de la mejor manera posible y mantenerlos actualizados de las novedades existentes en la labor asistencial, docente e investigativa.

Autor: Diana Pulido Vilaseca

Colaboradores: Maite Pérez, Oscar Fernández, Noel Hernández, Alicia del Valle, Abel Rodríguez.

Asesoría: Maite Sánchez, Maite González, Liz Caballero, Ángel Escobedo.

Temática: Abuso de alcohol y alcoholismo

La botica de la abuela

Curiosidades

Novedades...



Temática

Abuso de alcohol y alcoholismo (Dependencia al alcohol, trastorno por consumo de alcohol)

Autor: Debra Wood, RN

Definición

El abuso del alcohol es un problema con la bebida que afecta de manera negativa su vida. Por ejemplo, podría experimentar uno o más de estos problemas debido al abuso de alcohol:

- No puede cumplir con sus obligaciones en el hogar, en la escuela o en el trabajo.
- Participación en situaciones peligrosas relacionadas con la bebida (p. ej., beber alcohol y conducir).
- Problemas legales (p. ej., ser arrestado por beber alcohol y conducir).
- Dificultades en las relaciones.

El alcoholismo o la dependencia del alcohol es un patrón problemático de la bebida donde puede tener los mismos problemas que en el abuso de alcohol. El alcoholismo también incluye beber continuamente incluso cuando hay claros problemas relacionados con el alcohol que afectan su estado físico y salud mental. Las relaciones con integrantes de la familia, amigos y colegas también se dificultan. Debido al patrón más intenso de la bebida, es posible que no pueda dejar de beber una vez que comienza, que tenga síntomas de abstinencia si deja de beber y desarrolle una tolerancia (lo que significa que necesita beber más para sentir el mismo efecto).

Causas

Se desconoce la causa del abuso de alcohol o alcoholismo. Los genes que hereda de su familia y el entorno en el que vive pueden tener una función en el desarrollo de un trastorno de alcohol.

Factores de riesgo

Estos factores aumentan sus probabilidades de desarrollar alcoholismo:

- Sexo: masculino
- Integrantes de la familia que abusan del alcohol
- Comenzar a consumir alcohol a una edad temprana
- Consumo de drogas ilegales o medicamentos recetados para uso no médico
- Presión de los amigos
- Estrés emocional
- Acceso fácil a bebidas alcohólicas
- Trastornos psiquiátricos, como depresión o ansiedad
- Tabaquismo

Síntomas

Es común negar los problemas con el alcohol. El abuso de alcohol puede ocurrir sin que haya dependencia física.

Los síntomas del abuso de alcohol incluyen:

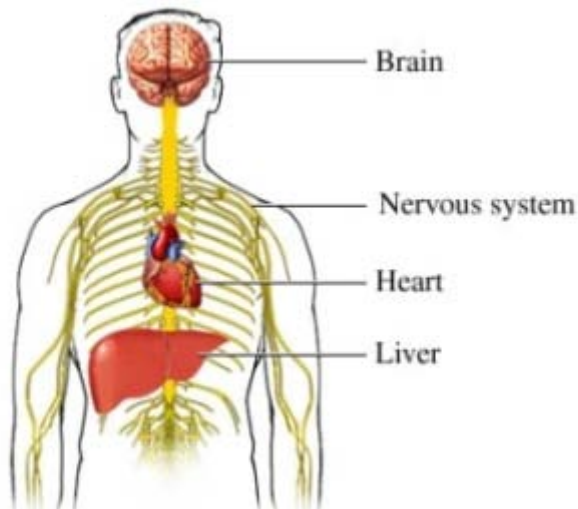
- Problemas constantes en el trabajo, la escuela o el hogar debido a la bebida.
- Arriesgar la seguridad física cuando bebe.
- Problemas recurrentes con la justicia, a menudo debido a conducir en estado de ebriedad o pelear.
- Tener problemas con las relaciones que empeoran al beber alcohol.

Los síntomas del alcoholismo incluyen:

- Deseo imperioso de beber
- Incapacidad de dejar la bebida o limitar su ingesta
- Necesidad de mayores cantidades de alcohol para sentir el mismo efecto
- Dejar de realizar actividades a fin de beber o recuperarse de los efectos del alcohol
- Continuar bebiendo aunque provoque o empeore problemas de salud
- Desear dejar de beber o reducir las cantidades ingeridas pero no lograrlo
- Los síntomas de abstinencia si se deja de ingerir alcohol incluyen:
- Náuseas
- Sudor
- Temblor
- Ansiedad
- Hipertensión
- Convulsiones (delirium tremens [DT])

El alcoholismo puede producir daños en el cerebro, el sistema nervioso, el corazón, el hígado, el estómago, el tracto gastrointestinal (GI) y el páncreas.

Algunos de los órganos afectados por el abuso de alcohol



Copyright © Nucleus Medical Media, Inc.

Diagnóstico

Los médicos formulan una serie de preguntas para evaluar la existencia de posibles problemas relacionados con el alcohol, como:

- ¿Ha intentado disminuir la cantidad que bebe?
- ¿Se ha sentido mal por beber?
- ¿Se ha incomodado debido a las críticas de otras personas con respecto a su ingesta de alcohol?
- ¿Bebe en la mañana para calmar sus nervios o para curar la resaca?
- ¿Tiene problemas con el trabajo, la familia o la justicia?
- ¿Conduce bajo la influencia del alcohol?

Se pueden realizar análisis de sangre para buscar signos de que el uso de alcohol está afectando su cuerpo, incluido:

- Observar el tamaño de los glóbulos rojos
- Verificar la presencia de enfermedades hepáticas relacionadas con el alcohol y otros problemas de salud

Tratamiento

El tratamiento para el abuso del alcohol o el alcoholismo se centra en enseñarle cómo manejar la enfermedad. La mayoría de los profesionales consideran que esto significa dejar de consumir alcohol por completo y de forma permanente.

El primer paso y el más importante es reconocer que el problema existe. El éxito del tratamiento depende de su deseo de cambiar. Su médico puede ayudarlo a dejar de beber alcohol de forma segura. Esto podría requerir la hospitalización en un centro de desintoxicación. El personal sanitario controlará atentamente los efectos secundarios. Podría necesitar medicamentos durante el proceso de desintoxicación.

Los tratamientos incluyen:

Medicamentos

Los medicamentos pueden ayudar a aliviar algunos de los síntomas de la abstinencia y ayudar a evitar una recaída. El médico podría recetar medicamentos para reducir el deseo de ingerir alcohol.

Los medicamentos utilizados para tratar el alcoholismo y para intentar dejar de beber incluyen:

- Naltrexona (ReVia, Vivitrol): bloquea el punto culminante en el que desea consumir alcohol.
- Disulfiram (Antabuse): hace que se sienta muy mal si bebe alcohol.
- Acamprosat (Campral): reduce su deseo de consumir alcohol.

Educación y terapia

La terapia le ayuda a reconocer los peligros del alcohol. La educación alerta sobre la presencia de problemas subyacentes y estilos de vida que promueven el consumo de alcohol. En la terapia, usted puede mejorar su capacidad de sobrellevar el problema y desarrollar otras maneras para enfrentar el estrés o el dolor.

Ayuda de la comunidad y orientación

Alcohólicos Anónimos (AA) ayuda a muchas personas a dejar de beber y mantenerse sobrias. Los miembros se reúnen con regularidad y se apoyan entre sí. Los miembros de su familia también pueden beneficiarse al asistir a las reuniones de AA, puesto que convivir con una persona alcohólica puede ser una situación estresante y dolorosa.

Las recaídas son habituales en personas que se están recuperando de una adicción. El tratamiento, como tomar medicamentos y trabajar con un terapeuta, podría ayudar a reducir las probabilidades de beber y darle el apoyo que necesita si tiene una recaída.

Si se le diagnostica abuso de alcohol o alcoholismo, siga las instrucciones del médico.

Prevención

Entender que el alcohol genera problemas ayuda a algunas personas a evitarlo. Las sugerencias para disminuir el riesgo de problemas relacionados con el alcohol incluyen:

- Socializarse sin beber alcohol.

- Evitar ir a bares.
- No guardar alcohol en su casa.
- Evitar situaciones y personas que lo fomenten a beber.
- Haga nuevos amigos que no beban.
- Realizar actividades divertidas que no impliquen tomar alcohol.
- Evitar buscar una bebida cuando se sienta estresado o molesto.
- Limitar su ingesta de alcohol a un nivel moderado.
- Moderado es dos vasos o menos por día para los hombres y un vaso o menos para las mujeres y adultos mayores. .
- Una botella de cerveza de 355 ml, una copa de vino de 141 ml, o 42 ml de licor se consideran una bebida.
- Si es padre, tener una buena relación con sus hijos podría reducir el riesgo de abuso de alcohol.

Recursos:

Alcoholics Anonymous

<http://www.aa.org>

Moderation Management

<http://www.moderation.org>

Canadian Centre on Substance Abuse

<http://www.ccsa.ca>

Mental Health Canada

<http://www.mentalhealthcanada.com>

Referencias:

Alcohol use disorder. EBSCO DynaMed website. Available at: <http://www.ebscohost.com/dynamed>. Updated January 23, 2015. Accessed February 6, 2015.

American Psychiatric Association. Desk Reference to the Diagnostic Criteria from DSM-5. Washington, DC: American Psychiatric Association; 2013.

Tyburski EM, Sokolowski A, et al. New diagnostic criteria for alcohol use disorders and novel treatment approaches—2014 update. Arch Med Sci. 2014;10(6):1191-1197.

2/4/2010 DynaMed's Systematic Literature Surveillance <http://www.ebscohost.com/dynamed>: Schinke SP, Fang L, et al. Computer-delivered, parent-involvement intervention to prevent substance use among adolescent girls. Prev Med. 2009;49:429-35.

5/14/2010 DynaMed's Systematic Literature Surveillance <http://www.ebscohost.com/dynamed>: Vivitrol (naltrexone). US Food and Drug Administration website. Available at: <http://www.fda.gov/Safety/MedWatch/SafetyInformation/SafetyAlertsforHumanMedicalProducts/ucm106211.htm>. Updated August 28, 2013. Accessed February 6, 2015.

Algunos estudios sugieren que factores genéticos, que afectan la manera en la que el cuerpo de las personas procesa y responde al alcohol, también podrían influir el riesgo de una persona de volverse alcohólica.

Factores Culturales

El alcoholismo es claramente un mayor problema en algunas culturas que en otras. Por ejemplo, los índices de alcoholismo son altos en Europa y en Estados Unidos donde el consumo de alcohol es común y socialmente aceptable. En la cultura americana, el alcohol se usa a menudo como un lubricante social y un medio para reducir la tensión. En grupos religiosos, como mormones o musulmanes, quienes se abstienen de beber alcohol, la incidencia de alcoholismo es mínima. Índices más altos de abuso de alcohol y alcoholismo también están relacionados con la presión de otras personas y el fácil acceso al alcohol.

Vulnerabilidad Psicológica

Investigadores han encontrado que algunos factores psicológicos incrementan el riesgo de una persona de abusar del alcohol y tener alcoholismo. Estos factores incluyen expectativas personales altas, tener una baja tolerancia a la frustración, sentirse inadecuado e inseguro de las funciones propias, necesitar una cantidad desmesurada de elogio y consuelo, y tener una tendencia a ser impulsivo y agresivo.

Trastornos Psiquiátricos

Investigadores han encontrado altos índices de trastornos de abuso de alcohol entre personas con trastornos de ansiedad , depresión , trastornos antisociales y otros trastornos de la personalidad, esquizofrenia , y otros trastornos de abuso de sustancias, como tabaquismo y abuso de drogas ilícitas.

Referencias:

Alcohol use disorder. EBSCO DynaMed website. Available at: <http://www.ebscohost.com/dynamed>. Updated February 25, 2015. Accessed April 9, 2015.

American Psychiatric Association. Desk Reference to the Diagnostic Criteria from DSM-5. Washington, DC: American Psychiatric Association; 2013.

Binge drinking. Centers for Disease Control and Prevention website. Available at: <http://www.cdc.gov/vitalsigns/BingeDrinking/index.html>. Updated October 10, 2013. Accessed April 9, 2015.

Genetics of alcohol use disorder. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism website. Available at: <http://niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-use-disorders/genetics-alcohol-use-disorders>. Accessed April 9, 2015.

Module 10H: Ethnicity, culture, and alcohol. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism website. Available at: <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Social/Module10HEthnicity&Culture/Module10H.html>. Accessed April 9, 2015.

Understanding alcohol use disorders and their treatment. American Psychological Association website. Available at: <http://www.apa.org/helpcenter/alcohol-disorders.aspx>. Updated March 2012. Accessed April 9, 2015.



La Botica de la Abuela

REFRANERO

Mucha de la sabiduría popular para una buena salud y larga vida está recogida en los refranes y dichos populares que recitaban nuestras abuelas, o en frases y aforismos de personalidades célebres recogidas en escritos a lo largo de los tiempos.

En La Botica de la Abuela intentamos que esas tradiciones populares y esos conocimientos no se pierdan o queden en el olvido.

Aquí van algunos de los que hemos recopilado:

El mejor de la semana

Exceso de alcohol

"Quien brinda mucho a la salud de los demás, pierde la suya" (R. Tagore)

HÍGADO, PROBLEMAS

Cocimiento de parietaria



El hígado tiene muchas funciones: regula el proceso de coagulación, elabora proteínas, metaboliza las grasas, produce la bilis, regula muchos procesos hormonales, se encarga de eliminar toxinas... Sus problemas no generan síntomas hasta que están avanzados. Así pues, deben controlarse con análisis los niveles de transaminasas, y prevenir tomando ortiga, diente de león, apio, cebolla, alcachofa, raíz de achicoria, rábano y, sobre todo, parietaria, que es capaz de mantener a raya una hepatitis.

Ingredientes

1 puñado de parietaria ¼ l de agua

Preparación

Cocer la parietaria en el agua durante 5 minutos a fuego lento y colarla.

Uso

Tomar una taza antes de cada comida.



Curiosidades

¿Sabía Usted Que...?

- La risa y las carcajadas provocan en nuestro cuerpo los siguientes efectos:
 - Una activación general del organismo
 - Profunda y amplia oxigenación.
 - Liberación de todo tipo de hormonas y sustancias benéficas.
 - Vigoriza el sistema inmunológico.
 - Al sentirse placer, se segrega una sustancia llamada Endorfina, que produce una sensación de euforia, que mejora el estado de ánimo y disminuye y a veces elimina el dolor.
 - Un minuto de risa equivale a 45 minutos de relajación profunda.
 - Una risotada mueve 400 músculos, que unos se contraen y otros se relajan, tal y como si se sometieran a ejercicios físicos.
 - Se queman abundantes calorías, disminuyendo los concentrados de grasa.
 - Los órganos digestivos y el hígado se agitan y producen jugos gástricos y saliva abundante, que favorecen la digestión.
 - Ayuda a eliminar el insomnio.
 - Un estallido rebelde de carcajadas, que a veces puede producir cansancio físico, dolor de estomago y hasta punzadas, puede cuadruplicar la capacidad muscular, acelera el ritmo cardiaco, estimula la circulación de la sangre, aumenta la salivación y activa músculos de movimientos involuntarios.

- La “Geloterapia”, del griego Gelos = risa, es una técnica basada en la risa como elemento terapéutico para curar algunas patologías. Se considera al médico francés Rebelais como el pionero en occidente en el uso de esta técnica. En el siglo XVI se le recetaba a muchos de los pacientes la risa como método de curación. En la Biblia se remarca: “Cuando el corazón está alegre, la vida es más larga... pues un corazón lleno de alegría cura como una medicina, pero con el espíritu triste lo desechan hasta los huesos. Los chinos dicen: “para estar sano hay que reír al menos 30 veces al día”. Los nativos norteamericanos tenían un doctor-brujo que usaba la risa para sanar a los enfermos. Un niño de 6 años ríe unas 300 veces al día, de todo y sin motivo. Los adultos más risueños lo hacen unas 100 veces al día y los menos alegres no pasan de 15 veces. Nicolas Chanfont (1741-1794), moralista francés dijo: “el día más irremediamente perdido es aquel en que uno no se ríe”.

- Un solo cigarrillo arrojado en las aguas, contamina un metro cúbico de agua, imagina cuando entra a nuestro organismo.

- El primero en usar anestesia en una actividad médica, fue el dentista estadounidense Horace Wells que en 1844 aplicó a un paciente la sustancia llamada Oxido Nitroso. A partir de 1850, se comenzaría a utilizar el éter.

- La primera “laparotomía exploratoria” que se realizó en Cuba, la efectuó el 9 de diciembre de 1910 el Dr. Benigno Souza, uno de los grandes cirujanos de la época a Silverio Sánchez Figueras, representante a la cámara por la provincia de Matanzas, que producto de un altercado con arma de fuego consecuencia de una discusión con el también representante a la Cámara por Pinar del río, Severo Moleón, durante el gobierno de José Miguel Gómez, recibió heridas graves por lo que fue necesario ser intervenido quirúrgicamente.

N
O
V
E
D
A
D
E
S



Título: Estado de salud de la población

Autor: Cutin Sánchez, O.

Año: 2012

Este título tiene un propósito de carácter docente, en el se integra en un solo documento una síntesis de todos los aspectos más relevantes en el estudio de la asignatura Estado de salud de la población.

La presente compilación, da respuesta como material bibliográfico a las necesidades que en este orden demanda la sociedad para los estudiantes del segundo año de la carrera de Higiene y Epidemiología, técnicos y profesionales que necesitan consultar estos temas, como eslabón básico para el propio desarrollo de la Salud pública Cubana.