

Cuando tomas, ¿lo haces porque te gusta el sabor del trago o por el efecto que te provoca?

En esta simple pregunta está el *quid* de lo que lleva a muchos —el cinco por ciento de la población mundial— a caer irremediabilmente en la botella. A pasar de alegre bebedor social a oscuro y atormentado adicto al alcohol.

Y en el caso de las mujeres, a diferencia de los hombres, asegura la siquiatria Virginia Levy, sucede con bastante frecuencia que no les gusta lo que toman. Pero así como encuentran malo el contenido del vaso, no pueden prescindir de lo bueno, de lo rico de su efecto. En ese sentido, está muy bien puesto el nombre *happy hour* con que los norteamericanos bautizaron la hora del cóctel, costumbre que, localmente, ha ido ganando aceptación entre el cada vez más nutrido público femenino que, entre siete y nueve de la tarde, llena bares y pubs.

El también siquiatria Christian Haverbeck, quien con Virginia Levy y la sicóloga Isabel Katz integra el equipo de Puente Bretaña, clínica especializada en el tratamiento de adicciones, detalla en qué consiste ese efecto deseable que genera la dependencia:

—Químicamente, el alcohol es un sedante; no es un estimulante, como la cocaína. Su efecto se podría asimilar al de las benzodiazepinas, que son fármacos depresores. Ambos bajan la ansiedad, las inhibiciones, las barreras. No es raro que una alcohólica sea también una gran consumidora de benzodiazepinas y que combine ambas drogas. Las mujeres son mucho más dependientes de los sicofármacos prescritos y van mucho más al doctor que los hombres. Estos, en cambio, suelen mezclar alcohol con cocaína u otras drogas ilícitas —detalla Haverbeck.

También podría aventurarse que ellas de alguna manera buscan el aval de un especialista para disimular su adicción. Algo así como legitimar socialmente su problema, porque si algo caracteriza a las mujeres que desarrollan este tipo de dependencia es el ocultamiento, la negación, el disimulo. Entre la empleada o la tía vieja que durante años se las arregla para aguar los licores de la casa y el personaje representado por Meg Ryan en

Cuando un hombre ama a una mujer, que ocultaba las botellas de vodka entre calzones y sostenes, no hay mayor diferencia: las tres están escondiendo aquello que, saben, las denigra y las pierde, pero que no pueden dejar.

—Lo más dramático es que cuando la mujer logra reconocer sus problemas con el alcohol la situación suele estar muy avanzada. Hasta aquí llegan mayoritariamente mujeres de nuestra edad —afirma Isabel Katz, involucrando a Virginia Levy, quien replica: “Es verdad. Nuestras pacientes son casi todas subcincuenta, están bordeando el medio siglo, y obviamente ninguna empezó a tomar ayer, sino que llevan varias décadas haciéndolo”.

Muchas veces estas pacientes vienen por imposición de los hijos; la pareja por lo general ya no está o, caso común, padece de la misma enfermedad y nunca ha hecho nada ni siquiera por él para salir del hoyo, menos por ayudar a su mujer.

Antes de detallar los descabros físicos que empieza a provocar el alcohol, es interesante hacer una precisión clave: el

En lugar de establecer —como lo hacían antes— una diferencia entre bebedor intermitente y bebedor inveterado, hoy los especialistas prefieren hablar de “gente que tiene problemas con el alcohol”.

alcoholismo no es una cuestión de cuánto, sino de por qué y para qué.

Hasta hace no mucho esta enfermedad se definía en función de qué cantidad diaria toma la persona y de cuántas veces al mes se emborracha. Impresiona la manga ancha de las definiciones: algunos manuales de siquiatria hablan de un litro diario de vino o su equivalente en licores de otra graduación. También se establecía una diferencia entre bebedor intermitente y bebedor inveterado. El primero es el que puede estar un largo período sin probar un trago, pero cuando llega a hacerlo, no puede parar. No tiene límite. Es del que vulgarmente se dice que “se le calienta el hocico”. El inveterado, en cambio, es el que no puede funcionar sin una copa, el que no se emborracha, pero al que es

posible encontrar a las diez de la mañana tomándose un whisky en un bar para poder soportar lo que queda del día.

Hoy los especialistas prefieren hablar de “gente que tiene problemas con el alcohol”, y tenerlos no es otra cosa que depender de él. Necesitarlo. Buscarlo porque a través de él se logra un cambio en el ánimo: la tímida se vuelve extravertida; la parca, dicharachera; la seria, simpática. O ella se percibe así: ciertamente, no está en condiciones de preguntarle al resto.

Explica la siquiatria Levy:

—Se cruza el límite entre el beber socialmente y la adicción cuando se entra la vida en torno al consumo de alcohol: cuando se adoptan ciertos rituales, y esto pasa por tener una hora fija para tomar, pegarse un toque antes de ir a una fiesta, andar escondiendo botellas en el clóset. El alcoholismo es una enfermedad muy compleja en la que intervienen factores biológicos, psicológicos y sociales. Hay aspectos genéticos involucrados, de personalidad y también causas ambientales.

Dice la sicóloga Katz:

—Otra señal de alerta, que se ha prestado para que muchos abogados en Estados Unidos basen la defensa de sus clientes, es el *black out* o laguna mental. A nosotros nos ha tocado tratar con papás de jóvenes con problemas de alcohol que dicen: “Por suerte este chiquillo tiene un piloto automático y, aunque no sepa cómo lo hizo, siempre logra llegar a la casa”.

Lo dicen con una suerte de alivio, en circunstancias que, cuando el enfermo olvida parte de lo sucedido, la cosa es para preocuparse.

Los especialistas de Puente Bretaña no comparten la creencia de que empezar a tomar suele ser causa de una situación traumática: abandono de la pareja, viudez, muerte de un hijo. “Esos hechos pueden actuar como catalizadores de la enfermedad, pero no son su causa”, precisa Haverbeck.

Otra aclaración importante es que, aunque se sabe que existe una condición genética ligada al alcoholismo, no necesariamente los hijos de un alcohólico seguirán sus tambaleantes pasos. Para que se dé la enfermedad tienen que sumarse a ese factor las influencias

ambientales. De la misma manera, no está libre el que no tiene antecedentes familiares de adicción, pero se pasa la vida de cóctel en cóctel. Así, a partir de la inofensiva copa festiva, cualquiera puede, poco a poco, ir haciéndose un bebedor solitario y dependiente. Y en esta transición el organismo va deteriorándose en forma paulatina, especialmente si ese cuerpo tiene curvas. Porque, hablando claro, las consecuencias físicas del consumo de alcohol sobre la mujer son todavía más graves que en el hombre, y su efecto es mucho más fulminante.

Ebria y celulítica

—Con menos cantidad de trago y en menos tiempo, la mujer alcanza niveles más altos de alcohol en la sangre que el hombre —explica Virginia Levy—. Esto se debe a que tenemos más grasa corporal y menos agua en nuestro organismo que los hombres, lo que hace que la absorción del alcohol sea mucho más rápida. Además, nuestro hígado es más pequeño y frágil, lo que se traduce en que el porcentaje de cirrosis en alcohólicas sea más alto que el que se presenta en hombres alcohólicos.

La sicóloga Isabel Katz acota:

—Una advertencia para las preocupadas de mantenerse regias: el alcohol es un magnífico productor de celulitis. Pero eso no es nada al lado del estado en que llegan nuestras pacientes. Lucen hinchadas, ojeras, con bolsas bajo los ojos. Su piel está enrojecida y suelen aparentar mucha más edad de la que tienen. Es esperanzador, eso sí, que, mientras no haya un daño hepático severo, impresiona cómo logran recuperarse después del tratamiento.

El médico internista Gabriel Prats confirma la delicadeza del hígado de la mujer:

—Se dice que esta mayor sensibilidad está relacionada con los estrógenos, la hormona femenina, pero a mí me parece una explicación barata. Lo único real es que no son muchos los hombres alcohólicos que mueren a causa del colapso de su hígado. Ciertos cánceres, enfermedades cardiovasculares, accidentes y suicidios, en ese orden, son las causas de muerte más comunes de los hombres alcohólicos. En las mujeres adictas al alcohol la cirrosis sí tiene mayor incidencia.

Otro efecto del alcohol relacionado con

el aspecto es que actúa como un acelerador del envejecimiento de la piel.

—Afecta la elastina; vale decir, lo que mantiene la piel tersa y en su lugar, lo que le da elasticidad y retarda el que las líneas de expresión se conviertan definitivamente en arrugas —afirma el doctor Prats—. Si a esto sumamos que, por lo general, la bebedora excesiva suele ser fumadora, es fácil entender por qué estas mujeres se ven mayores de lo que son.

Un piel enrojecida, más caliente y húmeda de lo normal, también es consecuencia de un exceso de alcohol. Y la clásica cara de bofe del borracho se debe a una mayor retención de líquido, producto de la ingesta alcohólica, sumada a que el organismo provoca un exceso de cortisol y a que las glándulas parótidas o salivales terminan hipertrofiándose. "Es lo que en los libros de medicina se denomina un 'rostro bultuoso'", dice Prats.



LA COPA DIARIA

"El efecto benéfico de alcohol se ha visto básicamente en lo que respecta al vino, en forma específica al tinto. Investigaciones científicas serias demuestran que el vino tinto, en dosis moderadas y acompañando a la comida, aumenta el colesterol HDL, que es el considerado bueno o protector", asegura el médico Gabriel Prats. Así, con las arterias libres de grasa —o con menos grasa—, disminuye el riesgo de infartos y accidentes vasculares. Otra ventaja extra del vino tinto —conocida desde los tiempos de Cleopatra— es que contiene elementos antioxidantes, los mismos que hoy traen la mayoría de las cremas y que contribuyen a contrarrestar el efecto de los radicales libres que dañan y envejecen los tejidos.

En la clínica Puente Breña nos habían dicho que las mujeres adictas solían llegar, además, desnutridas, con graves carencias de vitaminas. Cuando la ausencia es la B1, el cerebro resiente su ausencia y puede producirse la encefalopatía de Wernicke, una enfermedad caracterizada por problemas en la marcha, pérdida de memoria, falso reconocimiento, explica Gabriel Prats. Y, por supuesto, no olvida mencionar al síndrome de privación, cuyo cuadro extremo, el *delirium tremens*, no es otra cosa que la manifestación más evidente del deterioro cerebral al que puede conducir el alcoholismo.

No es todo. En el caso de la mujer, el alcohol provoca una desnutrición calórica proteica que, con frecuencia, conduce a la amenorrea o suspensión de la menstruación. A esto se suma el hecho de que el alcohol deprime la excitación sexual y el orgasmo en la mujer. "Ella puede sentir deseo, pero su parte fisiológica está muy disociada de ese impulso", dice Haverbeck, y sus colegas femeninas hacen notar lo falso que resulta aquello de que para bajar la resistencia sexual de una mujer es bueno darle unos traguitos.

Por último, ante la primera sospecha de embarazo, cualquier madre responsable debería suspender el consumo de alcohol, incluso el inofensivo traguito social. La molécula del alcohol es tan pequeña, que pasa directamente al sistema circulatorio del feto. Extremando las cosas, la adicta al alcohol que llega a embarazarse probablemente dé a luz un niño con síndrome alcohólico fetal; es decir, con bajo peso, retardo intelectual y anomalías físicas características. Igualmente dramático es el cuadro psicológico que presentan los niños que nacieron de una madre sana a la que, a medida que crecían y tomaban conciencia, vieron deteriorarse producto del alcohol.

—Esos niños, esos jóvenes terminan convertidos en los papás de su mamá. Son niños sobremaduros, extremadamente adaptados y responsables, pero con una carga de rabia y una frustración tremendas. La otra posibilidad son los que, en una actitud más sana para ellos mismos, se arrancan, se marginan, se tapan los oídos cuando hay peleas y escándalos —explica Isabel Katz, y su sola descripción quita la sed de inmediato. □