

Propuestas de acciones comunitarias que disminuyan el alcoholismo en los jóvenes¹

Leidys Jiménez Domínguez²
Yuneidys González Espinosa³

Resumen

Con el objetivo de conocer la influencia del alcoholismo en los jóvenes del Consejo Popular de Zaragoza, se realizó un diagnóstico de caracterización, mediante el análisis cualitativo de una muestra poblacional, aplicando las técnicas de observación, encuestas y entrevistas. Se utilizó una muestra de 300 jóvenes, con edades comprendidas entre 19 y 29 años, del sexo masculino, el 90.9 % vinculados a centros laborales y sólo el 0.9 % trabajador por cuenta propia. Se realizaron encuentros grupales, conferencias, visitas especializadas, e intercambios culturales, para ganar en la confianza de la muestra objeto de estudio. Los resultados demostraron la influencia que tiene en nuestro Consejo Popular esta enfermedad, lo que nos permitió tener una valoración general del problema. Recomendamos la generalización de esta propuesta a otras áreas del Consejo Popular, centros de trabajo, otros Consejos Populares, etc., mediante plegables, conferencias debates e intercambios, que permitan combatir esta patología.

Palabras clave: alcoholismo juvenil.

¹ Trabajo presentado en el IV Congreso de la Asociación Latinoamericana de Población, realizado en La Habana, Cuba, del 16 al 19 de noviembre de 2010.

² Instituto de Ciencia Animal. (ICA) Carretera Central Km. 47 1/2, Apartado Postal no 24, San José de las Lajas. La Habana, Cuba. Teléfono: (047) 99445 ó 99180-83 Ext. 120. FAX: (53-7) 8835382. ljimenez@ica.co.cu

³ Instituto de Ciencia Animal. (ICA) Carretera Central Km. 47 1/2, Apartado Postal no 24, San José de las Lajas. La Habana, Cuba. Teléfono: (047) 99445 ó 99180-83 Ext. 120. FAX: (53-7) 8835382. yespinosa@ica.co.cu

Introducción

Desde tiempos muy remotos el hombre aprendió a fermentar granos y jugos para obtener una sustancia que le provocaba un estado especial. Este estado varía en las diferentes personas de acuerdo con la cantidad ingerida y las motivaciones. Nos referimos al estado de intoxicación alcohólica. "El consumo del alcohol, ha sido reconocido como un factor de integración social y favorecedor de la convivencia". El alcohol es una de las bebidas embriagantes, consumidas con moderación y en los contextos permitidos, reduce la tensión, desinhibe y provoca sensaciones de bienestar. Los bebedores "normales" disfrutaban de las bebidas por esos efectos placenteros y aprecian diferentes calidades de bebidas. Desafortunadamente, proporciones variables de individuos en la población presentan problemas de salud y en sus relaciones interpersonales, a causa del consumo inmoderado del mismo. **(Hobbs y Verdoorn, 1996)**

El alcoholismo, a diferencia del simple consumo excesivo o irresponsable de alcohol, ha sido considerado en el pasado un síntoma de estrés social o psicológico, o un comportamiento inadaptado. El alcoholismo ha pasado a ser definido recientemente, y quizá de forma más acertada, como una enfermedad compleja, con todas sus consecuencias. Se desarrolla a lo largo de años, los primeros síntomas, muy sutiles, incluyen la preocupación por la disponibilidad de alcohol, lo que influye poderosamente en la elección por parte del enfermo de sus amistades o actividades. Se caracteriza por una dependencia emocional y a veces orgánica del alcohol, y produce un daño cerebral progresivo y finalmente la muerte. **(González, 1995)**

El alcohólico se caracteriza por depender del alcohol, tanto física como psíquicamente, y la incapacidad de detenerse o abstenerse. La falta de la bebida provoca síntomas de abstinencia, por lo que debemos contemplar las adicciones como una vulnerabilidad social a tener en cuenta, fundamentalmente en los jóvenes y trabajar para promover mejores estilos de vida donde el tabaquismo, las drogas, el alcoholismo etc. no sean complemento de las actividades sociales y culturales. **(Oliva, 2001)**

Los diversos estudios realizados en estos últimos años indican que, efectivamente, los jóvenes beben de un modo diferente al que los hacían sus padres, y que esta forma de beber preocupa por su falta de autocontrol. Por un lado, la edad de inicio en el hábito de beber socialmente ha ido bajando hasta situarse en los 14-16 años. Este dato en sí mismo ya es preocupante porque en nuestro país esta prohibida la venta de alcohol a menores de 16 años. **(Rosales, 1994)**

La adolescencia, se convierte en unas de las etapas más importantes de definición de la personalidad, donde los jóvenes están atravesados por un período de aceptación, de búsquedas, de rebeldía, de identificación; tratando de definir un estilo de vida que les permita verse mejor.

Por la importancia de este tema nos trazamos como objetivo: *conocer la influencia del alcoholismo en los jóvenes del Consejo Popular de Zaragoza.*

Materiales y Métodos

Para desarrollar este estudio se empleo una muestra de 300 jóvenes en edades comprendidas entre 19 y 29 años del sexo masculino, del consejo popular de Zaragoza en el municipio de San José de las Lajas, Provincia la Habana, a los cuales se les aplicó las técnicas de encuestas y entrevista, utilizando técnicas de valoración cualitativa que es la que se realiza sobre la base de la observación, enfatizando en las cualidades de los sujetos, sus modos de actualización, hábitos y formas de vida, no cuantifica los resultados sino se valora de manera cualitativa.

Resultados y Discusión

Como resultados de la observación, se obtuvo que la comunidad objeto de estudio está ubicada en una zona vulnerable, que propicia el consumo de alcohol de sus pobladores, disponiendo de una cafetería que oferta bebidas y una cervecera, con un servicio ininterrumpido durante toda la semana.

Se observó que el consumo de bebidas alcohólicas en nuestro medio se inicia en edades tempranas de la vida, entre los 14 y 15 años. Esto puede atribuirse en parte a que a esa edad generalmente los jóvenes comienzan a dar inicio a sus salidas nocturnas, comienzan con la búsqueda de los ídolos donde la televisión, la moda, los amigos, etc. son los que llevan a éstos al consumo temprano del alcohol. El consumo de bebidas alcohólicas es mayor en grupo, sobre todo en fiestas, con predominio del consumo de cerveza y ron.

Estos resultados coinciden con otros autores cuando refieren que la juventud es una etapa muy importante de la vida en la que hombres y mujeres se van descubriendo en forma espontánea y rápida a ellos mismos. Algunos lo hacen sin grandes tropiezos, avanzando en la formación de la personalidad que les permitirá ser, ya mayores, gente útil a la sociedad de la que formarán parte. **(López, 2001)**

Las técnicas aplicadas a los encuestados y entrevistados arrojaron los siguientes resultados:

- Utilizan el tiempo libre, consumiendo alcohol pues eso los hace alejarse de los problemas y preocupaciones.
- Reconocen que sus comportamientos dentro de la comunidad varían según va incrementándose el alcohol en su organismo, cambiando sus estados de ánimos, sus actitudes e intereses.
- Consideran que hay falta de ofertas de actividades en la comunidad
- Están conscientes que sus comportamientos afectan su vida familiar y social.
- El 90.9 % de ellos está vinculados a centros laborales, solo el 0.9 % trabaja por cuenta propia

- Del 100 % de los jóvenes encuestados el 22.6 % considera el alcoholismo como una enfermedad, 10 % lo ve un mal hábito y el 67.4 % cree que es una forma de relajarse.
- El 100 % toda la muestra afirma que las comunidades no brindan opciones para no ingerir bebidas alcohólicas.

De los resultados obtenidos se resume que existe una problemática social en la comunidad objeto de estudio, teniendo en cuenta la deficiente oferta de otras opciones para sus convivientes, lo que influye negativamente en la no ingerencia de este producto (alcohol), siendo la población más joven la más afectada en este sentido, considerando que puede repercutir en su salud y en las definiciones de futuro de este grupo social.

En este sentido se denota que en el mundo que nos toca vivir, está demostrando que el alcoholismo ya se ha instalado con vigor en la juventud, sumiéndola en cruentas circunstancias que, años atrás, estaban reservadas a gente de mayor edad. (**González, 1998**)

Conclusiones

- ✓ Se constató que en la comunidad estudiada, del Consejo Popular de Zaragoza del Municipio San José de las Lajas, Provincia La Habana, existe el flagelo del alcoholismo en los jóvenes.
- ✓ La aplicación de técnicas cualitativas en la muestra estudiada permitió caracterizar este grupo poblacional, conociendo sus expectativas e intereses.
- ✓ La comunidad objeto de estudio es vulnerable para la ingerencia del alcohol en los jóvenes, teniendo en cuenta la disponibilidad que presenta de este producto y la deficiente oferta de otras actividades.

Recomendaciones

- ✓ Realizar talleres participativos en la comunidad que motiven la asistencia de los jóvenes y otros grupos de edades, donde se aborde el tema del alcoholismo.
- ✓ Incorporar en este estudio otros grupos de edades para hacer un reconocimiento general de la comunidad.
- ✓ Realizar actividades culturales, organizadas en la comunidad, en las cuales primen otras motivaciones que propicien la recreación sana, sin presencia de alcohol.

Bibliografía

1. González Menéndez R. Cómo librarse de los hábitos tóxicos, guías para conocer y vencer los hábitos tóxicos provocados por el café, tabaco y el alcohol. Rev. Cubana Med. Gen. Integr., 1995: 11(3):253-84.
2. González R. Alcohol y otras drogas. Adiciones. Santiago de Cuba: Edith Oriente, 1998:Vol 25: 27-30.
3. Hobbs W, Rall T, Verdoorn T. Hipnóticos y sedantes; Etanol. En: Goodman & Gilman, Las bases farmacológicas de la terapéutica, 9na ed. Texas: Mac graws-Hill Interamericana, 1996: vol.1: 411-417.
4. López J, Antolín N, Barceló M, Pérez M. Consumo de alcohol en los escolares de un área de salud: hábitos y creencias. Atención Primaria. Buenos Aires, 2001: Vol. 27:159-65.
5. Mazzaro B. Alcoholismo. Revista del hospital psiquiátrico San Francisco de Asis. Corrientes, 1997: Vol. 1: 5-11.
6. Oliva Agüero C. Alcohol? Claro que no. Educación. Buenos Aires, 2001: Vol.102: 44-6.
7. Rosales, José Luis; “¿el alcohol te influye?” Ed La Rosa, Salamanca,1994
8. Schuckit M, Alcohol y Alcoholismo. En: Fauci A, Braunwald E, de Harrison Principios de medicina interna. 14ta ed. Madrid: Mac graws-Hill Interamericana, 1996: vol 2: 2850-2856.

Anexo 1: Guía de Observación.

Objetivo: Precisar mediante la observación el comportamiento y estilos de vida de los jóvenes alcohólicos del Consejo Popular Zaragoza, Municipio San José de las Lajas, de la provincia de La Habana.

- Utilización del tiempo libre
- Comportamiento dentro de la comunidad.
- Ocupación de los sujetos.
- Comportamiento de sus estilos de vida.
- Actitudes de la comunidad para con estos sujetos.

Anexo 2: Entrevista.

1. ¿A que dedicas tu tiempo libre?
2. ¿Qué opciones recreativas tienes en tu comunidad?
3. ¿Te gustaría incorporarte a otras actividades alejadas del alcohol? ¿Cuáles?

Anexo 3: Encuestas.

Compañero (a): Estamos realizando una investigación en la que su opinión es muy importante por lo que solicitamos su amable cooperación al responder esta encuesta.

Objetivo: Determinar las motivaciones y el conocimiento que poseen los jóvenes alcohólicos sobre estas conductas.

¿Considera que el alcoholismo es: (marca con una X)

_____ Una enfermedad

_____ Un mal hábito

_____ Una forma de relajarse

¿Cómo empleas tu tiempo libre?

_____ Bebiendo

_____ Compartiendo en actividades sin consumir alcohol

_____ Atendiendo a tu familia

¿La comunidad te proporciona opciones para no ingerir bebidas alcohólicas?

_____ SI _____ NO

Propuesta de acciones comunitarias.

<i>TEMAS</i>	<i>ACCIONES</i>	<i>ACTIVIDADES</i>
Abusar del alcohol	Concientizar al grupo a través de charlas educativas para darles a conocer cómo darse cuenta que están incurriendo en las conductas de alcoholismo	<p>Cómo reconocer cuando beber representa un problema ¿Estoy bebiendo demasiado? Si usted</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es una mujer que se toma más de siete bebidas por semana o más de tres bebidas en cada ocasión. • Es un hombre que se toma más de catorce bebidas por semana o más de cuatro en cada ocasión. • Mayor de sesenta y cinco años y está tomando más de siete bebidas por semana o más de tres en ocasiones. <p>¿Estoy bebiendo en cantidades grandes? Si usted:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es una mujer que toma más de tres bebidas cada día o de 21 bebidas por semana. • Es un hombre que toma más de cinco bebidas cada día o treinta y cinco por semana.
El alcohol controla mi vida	Dialogar con el grupo para que se den cuenta de hasta dónde el alcohol los domina	<p>¿Mi ingestión de alcohol se habrá convertido en un hábito? Si usted toma regularmente para:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relajarse, aliviar la ansiedad o para poder conciliar el sueño. • Sentarse más cómodo o cómoda cuando está en reuniones sociales. • Evitar pensar acerca de cosas tristes o desagradables. • Asociarse con otros bebedores habituales.
Beber es un problema	Integrar valores positivos en los individuos.	Realización de actividades culturales, organizadas en la comunidad, en las cuales prime el refresco la caldosa, dulces y por encima de toda la recreación sana.
Mí tiempo libre es sano	Motivar a estos jóvenes a ocupar su tiempo libre de forma sana.	Organizar competencias de juegos como el dominó, ajedrez, damas, etc.