



La verdadera historia sobre las drogas y sus efectos en el organismo

FOTO: DRÄGERWERK AG & CO. KGAA

Desde las sustancias más peligrosas hasta los mitos y las historias en torno a ciertas drogas, ¿cómo afecta la embriaguez al organismo en realidad?

Las 20 drogas más peligrosas

Los ESTUPEFACIENTES peligrosos son los que consumen los demás: los yonquis de la estación y los fiesteros que se estimulan con éxtasis y speed. Nada que ver con las dos o tres cervezas durante la cena ¿verdad?

Alcuestionar los riesgos de las drogas, primero figura el grado de dependencia física y mental que generan y la gravedad de los síntomas de abstinencia, pero también los daños físicos. No obstante, para poder estimar el peligro global que representa el consumo de una droga deben tenerse en cuenta muchos otros factores.

Eso fue lo que hizo David J. Nutt en el Imperial College de Londres. Nutt es neurofarmacólogo y —como director del Consejo Consultivo del Uso Indevido de Drogas (ACMD, por sus siglas en inglés)— fue el encargado antidroga del Gobierno de Gordon Brown hasta su despido en 2009 por manifestar públicamente una valoración objetiva del riesgo de las drogas legales e ilegales.

Después fundó el *Independent Scientific Committee on Drugs*, con cuyo apoyo elaboró un estudio. En 2010, Nutt realizó un análisis complejo de las 20 drogas legales e ilegales más consumidas en Gran Bretaña. Nutt y su equipo establecieron diferentes criterios con los que evaluaron las drogas con un sistema de 100 puntos. Más de la mitad de los criterios se referían a los daños para el individuo: daños físicos, como destrucción física y muerte; daños psíquicos, como dependencia y deterioro de las capacidades intelectuales y mentales; y daños sociales, como la pérdida de patrimonio personal y relaciones humanas.

Con el resto de criterios evaluaron los daños del consumo de drogas para los demás: lesiones físicas y psíquicas en la familia y otros ámbitos, delincuencia, empobrecimiento,

daños medioambientales, daños para la sociedad y posibles costes económicos, por ejemplo, derivados de un tratamiento médico.

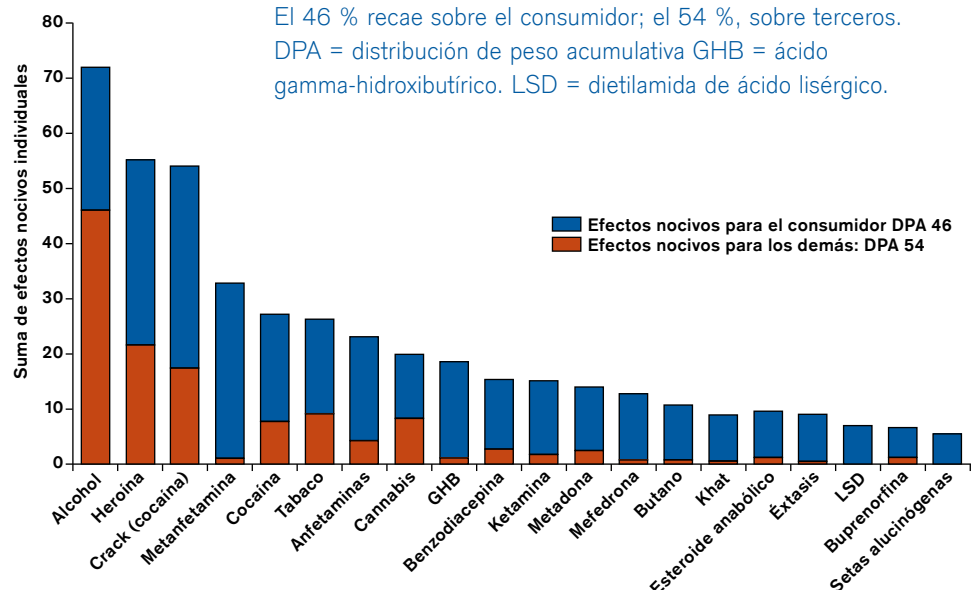
El alcohol y la heroína encabezan la clasificación

Según el estudio, la heroína, la cocaína y la metanfetamina son las drogas más peligrosas en cuanto a dependencia, daños mentales y mortalidad. Pero el cuarto puesto lo ocupa ya el alcohol por su alto grado de dependencia. Su liderazgo es indiscutible, sin embargo, en cuanto a daños para el entorno

del consumidor y para la sociedad. Por supuesto, es determinante el hecho de que el alcohol lo consumen muchas más personas que la heroína o el crack/cocaína. Los últimos puestos de la clasificación los ocupan el LSD, las setas alucinógenas y el opiáceo buprenorfina. A pesar de que basta una pequeña dosis de estas drogas para colocarse, el daño global para el consumidor es mucho menor y nulo para la sociedad. «Un valor bajo no significa que la droga sea inocua», advierte Nutt. «En determinadas circunstancias, toda droga es peligrosa». **Regina Naumann**

Peligroso, también para los demás

El gráfico clasifica diferentes drogas según los daños globales que suponen para los consumidores y para los demás. Los valores están normalizados (0 a 100) y, después, ponderados: El 46 % recae sobre el consumidor; el 54 %, sobre terceros. DPA = distribución de peso acumulativa GHB = ácido gamma-hidroxibutírico. LSD = dietilamida de ácido lisérgico.



El mito de la droga saludable

En torno al **EFECTO DEL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS** existen muchas leyendas. A menudo pretenden minimizar sus riesgos o invertir sus efectos en algo sano. No obstante, si se analizan con detenimiento resultan ser historias grotescas.

No cabe duda: una copa de vino en buena compañía es saludable, un cigarrillo, también. La conversación es más amena, el ambiente se distiende. Es divertido y a nadie le gusta aguarse la fiesta, y mucho menos con advertencias sobre los riesgos del alcohol y otras drogas. Es mucho más agradable pensar que un consumo moderado de alcohol puede ser incluso saludable o que los efectos de las drogas se pueden burlar con algún truquillo. Pero ¿es cierto?

Alcohol saludable

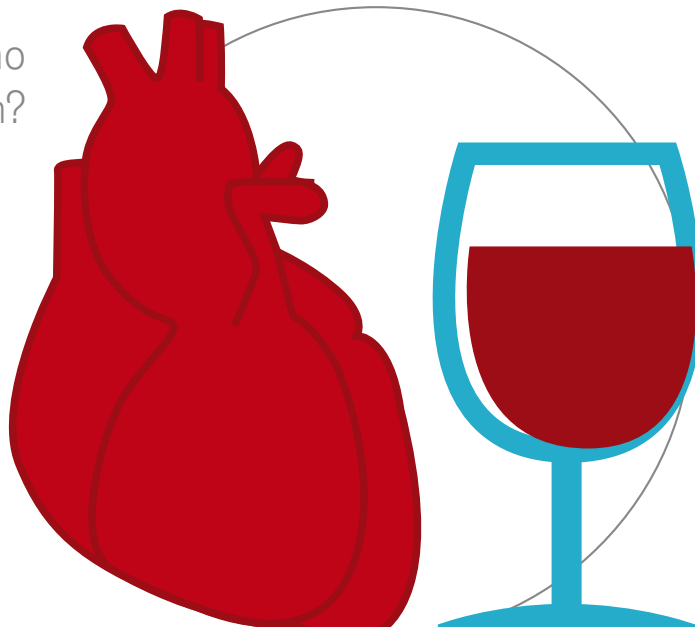
El consumo de vino tinto se consagró científicamente desde que unos estudios epidemiológicos concluyeran que el consumo moderado de alcohol va acompañado de un índice más bajo de enfermedades cardiovasculares. Pero esta afirmación no es absoluta. «Solo un consumo moderado de alcohol parece tener un efecto positivo en la circulación sanguínea », explica

la Dr. Renate Schnabel, cardióloga de la Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf/ Alemania. «En el vino tinto, los flavonoides y polifenoles, como el resveratrol, también parecen desempeñar un papel importante ya que, entre otros, impiden que las plaquetas se aglutinen y, con ello, favorezcan el infarto». Un vaso de vino o una cerveza aún se encuentra dentro de los márgenes saludables, cantidades mayores, no obstante, dañan el corazón. «Con el “síndrome del corazón post fiesta” se denomina a los trastornos del ritmo cardíaco y la fibrilación auricular que surgen a menudo después de consumir mucho alcohol», afirma la doctora. Pero bueno, después de una comida pesada una copa de licor ayuda a digerir. No es cierto, como revela ahora un grupo de investigadores suizos. Repartieron entre 20 participantes una fondue de queso con 200 gramos de queso y pan y, después, vino, una copa de licor o un té. La sorpresa: los que consumieron

alcohol digirieron incluso más despacio que los que tomaron el té. Si bien el alcohol relaja los músculos del estómago y alivia de forma subjetiva la sensación de hinchazón, al mismo tiempo retrasa la digestión.

Tampoco como somnífero es efectivo. Si bien potencia el cansancio y es más fácil dormirse, el sueño no es reparador: durante la primera mitad de la noche, el alcohol impide dormir profundamente, no se deja de dar vueltas en la cama y uno se desvela a menudo, se pierde tensión muscular y los compañeros de cama tienen que soportar los ronquidos. Pero lo más peligroso es la interrupción de la respiración o apnea del sueño, que se puede agravar bajo los efectos del alcohol. Lo funesto es que los bebedores habituales no pueden librarse de los problemas del sueño interrumpiendo su consumo bruscamente, ya que así se da paso a un insomnio pronunciado, que a menudo se intenta combatir de nuevo con alcohol.

Vino tinto ¿bueno para el corazón?





¿Se evapora el alcohol al cocinar?

Drogas bajo control ¿Un poquito más de vino en la caldereta de pescado? ¡Claro! Si el alcohol después se evapora. Desafortunadamente también es un error, como se demuestra en cualquier mercadillo navideño alemán. Al fin y al cabo, el vino que aquí se calienta durante horas aún va bien cargado. Si bien el alcohol hierve ya a 78 grados y se evapora en la mezcla de agua, esto solo ocurre en concentraciones de hasta un cinco por ciento. Con esta proporción resulta lo que se conoce como mezcla azeotrópica y tiene un punto de ebullición constante. Por eso, al experimentar con salsa de vino tinto todavía quedaba un cinco por ciento de alcohol después de cocinar durante 2,5 horas.

Las cachimbas se han puesto de moda como una manera supuestamente más sana de fumar. Como el humo pasa por el agua antes de ser inhalado, se limpia. Otro error, según los expertos. Los riesgos para la salud se subestiman por los dulces

GRAPHICS: PICFOUR

aromas y la falta de amargura y picores en la garganta: la concentración de nicotina en la sangre después de fumar shisha es mucho mayor que después de fumar cigarrillos. Durante una sesión, los consumidores inhalan tanto humo como después de fumar 100 cigarrillos sin filtro, advierte la Organización Mundial de la Salud.

Trucos para pasar los controles de alcoholemia

Un café fuerte, una cabezadita o sudar corriendo un buen rato: así desaparecen los restos de alcohol de la sangre. Desafortunadamente, este método no

tiene en cuenta al hígado. Este no se deja impresionar con estas artimañas y elimina el alcohol de forma constante de 0,1 a 0,2 g/l por hora. Así que, aquel que conduzca a casa después de una noche de borrachera y se encuentre con la policía, no obtendrá la indulgencia de los funcionarios aunque el aliento le huela a ajo o a caramelos de menta. Los dispositivos de detección, como el Alcotest 9510 de Dräger, no se dejan engañar tan fácilmente. Los aromas extraños no alteran los resultados y, aunque a bajas temperaturas se muestra un nivel de alcohol más bajo, el dispositivo lo calcula a temperatura normal. **Regina Naumann**

¿Embriagado por un baño con champán?

Decadente, pero científicamente probado: un baño en champán puede aumentar realmente el nivel de alcohol en el aliento hasta más de 1,5, pero solo durante los primeros 15 minutos después de salir de la bañera. La concentración de alcohol en la sangre es de un 0,1 g/l. El alcohol no pasa a la sangre a través de la piel, por eso, incluso sumergido en champán, uno se mantiene como si estuviera completamente sobrio.



¿Se duerme mejor después de beber alcohol?



¿Son buenos los licores digestivos?



Los daños del alcohol
Posibles consecuencias de un consumo excesivo

hasta que aparecen síntomas graves de decaimiento. Subjetivamente, el etanol al principio estimula, embriaga y calienta. Dosis más altas pueden provocar un exceso de confianza, agresividad o una merma de las capacidades mentales, el habla o la vista. Por último, se producen somnolencia y pérdida de conocimiento. El umbral de merma de la capacidad de coordinación y de reacción puede ser relativamente pequeño para las personas. Por lo tanto, el Instituto de Salud Ocupacional de la Seguridad Social Alemana en su base de datos de sustancias GESTIS especifica: «El rendimiento cerebral puede verse afectado incluso por concentraciones de etanol en sangre de entre 200 y 300 mg/l (0,2–0,3), y entre 0,6 y 0,7, la mayoría de la gente se ve considerablemente afectada».

Tio vivo de sentidos

Algunos efectos se componen de diferentes síntomas. Así, el vértigo inherente a la intoxicación se provoca en parte por la alteración neurológica del equilibrio indispensable para los sentidos. Sin embargo, el mareo alcohólico se produce por la difusión del etanol en la llamada «cúpula de ampolla» o cúpula del órgano del sentido de rotación. Normalmente, la cúpula y la linfa circundante tienen el mismo peso específico. Con un nivel de alcohol en sangre de más de 0,3, el peso específico de la cúpula disminuye en comparación con el de la linfa, que se ocupa tanto de los movimientos de rotación como de los cambios de posición de la cabeza. Esto crea una sensación de mareo, que también puede darse con disminución del etanol, en la proporción contraria.

Peter Thomas

Cuestión de nervios

Causas mínimas, grandes efectos: incluso en pocas cantidades, el alcohol puede reducir la **CAPACIDAD DE COORDINACIÓN Y DE REACCIÓN**.

El alcohol es algo esencial para muchas personas. Una copa de vino hace volar el pensamiento, y unas cervezas incitan al buen humor. El efecto desinhibidor que se consigue con una bebida alcohólica (una «bebida estándar» internacional equivale a 10 g de etanol) no es sino la primera etapa de un complejo proceso de reacciones del sistema nervioso central (SCN): las moléculas de etanol se agrupan en proteínas en las células nerviosas y alteran su función. Los canales iónicos —responsables de la transmisión de señales por el sistema de células nerviosas

y musculares— se ven particularmente afectados por el etanol. Algunas formas de transmisión de impulsos se intensifican, pero la mayoría se atenúan. Por ejemplo, el cerebro pierde la capacidad de reconocer situaciones peligrosas y de evaluarlas adecuadamente. Un estudio del National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) en Maryland, EE. UU. demostró el efecto en el cerebro mediante imágenes de resonancia magnética.

El efecto comienza pasados unos dos minutos tras la primera copa y la concentración de alcohol en sangre aumenta con las siguientes copas,

IMPRESSUM
Drägerwerk AG & Co. KGaA
Moislinger Allee 53–55
23558 Lübeck, Alemania
www.draeger.com

EL PRESENTE ARTÍCULO SE PUBLICÓ INICIALMENTE EN LA REVISTA DRÄGER N.º 107, EDICIÓN ESPECIAL SOBRE ALCOHOL Y DROGAS

GRÁFICO: PICFOUR