



El alcohol después de las lesiones en la médula espinal

Elija un camino a un estilo de vida más saludable

No es fácil enfrentarse a los efectos de una lesión en la médula espinal. Tal vez tenga la tentación de recurrir al alcohol, tabaco y otras drogas. De hecho, más de la mitad de las personas con lesiones en la médula espinal tiene problemas con el alcohol y otras drogas. Si tiene una lesión en la médula espinal, tenga en cuenta que estas sustancias pueden interferir mucho en su rehabilitación y dañar gravemente su salud. Aquí tiene información útil para tomar decisiones más saludables.

¿Se identifica con alguna de estas historias?

- Los espasmos de Jim son tan terribles que toma el doble de su dosis de relajantes recetados, para poder disfrutar del "happy hour" con sus compañeros de trabajo...
- Tanya ha tenido un día muy duro y se siente deprimida. Tantas cosas que solían ser fáciles antes de su discapacidad, ahora son difíciles. Enciende el televisor y toma la primera cerveza de la noche...
- John ha estado sintiéndose solo y molesto desde el accidente, y no sale casi nunca de su casa. Para ayudarlo a sentirse mejor, su madre le compra cerveza. Antes del accidente, ella no le permitía tener alcohol en la casa...
- Marcel siente dolores. Varios médicos le recetaron analgésicos, que puede tomar "según sea necesario" para su lesión. Empieza a tomar varias drogas diferentes al mismo tiempo...

Si se identifica con alguna de estas situaciones...

... entonces deberá saber los problemas que puede experimentar en consecuencia.

El contenido de este documento es para fines de información general solamente, y no sustituye el asesoramiento médico profesional o tratamiento para la afección médica específica. No se insinúa ni establece de otro modo una relación profesional por el hecho de leer este documento. Usted no podrá usar esta información para diagnosticar o tratar una enfermedad o problema de salud sin consultar con un prestador calificado de atención médica. Muchos de los recursos mencionados no están afiliados a Craig Hospital. Craig Hospital no asume ninguna responsabilidad por materiales de terceros u otras acciones u omisiones como resultado de contenidos o sugerencias realizadas en este documento, y no se deberá recurrir al mismo sin investigación independiente. La información de esta página es un servicio público suministrado por Craig Hospital y de ninguna manera representa una recomendación o autorización de Craig Hospital.

Alcohol

El consumo de alcohol puede causar graves problemas de salud. Afecta órganos importantes y todas las funciones del cuerpo. Para algunas personas con discapacidades, todo consumo de alcohol u otras drogas puede ser muy peligroso. Esto sucede por la forma en que el cuerpo y la mente de la persona reaccionan a los medicamentos que toman. Por ejemplo, algunas personas con discapacidades del sistema nervioso pueden sufrir convulsiones si beben alcohol u otras drogas.

El consumo de alcohol:

- Provoca mala coordinación y le provoca mareos;
- Interfiere con los horarios de medicamentos, acelerando o disminuyendo el efecto del medicamento;
- Puede ser muy peligroso si se mezcla con antibióticos. Los síntomas incluyen cefalea, aceleración del pulso, respiración acelerada y vómitos;
- Puede provocar llagas en la piel; si, por ejemplo, se desmaya en su silla de ruedas;
- Causa pérdida de agua. El alcohol lo hace orinar con mayor frecuencia. Una noche de gran exceso alcohólico puede cambiar el programa de cateterismo, interrumpir el programa, y provocar una infección renal o de vejiga e incluso puede causarle incontinencia.

El alcohol, sumado al envejecimiento y la lesión en médula espinal, pueden ser una combinación riesgosa...

El factor de edad:

Al menos 10% a 15% de los estadounidenses de 55 años en adelante abusan del alcohol... tanto como la gente más joven. Hay tanta gente mayor (los mayores de 55) hospitalizada por problemas relacionados con el alcohol, como por ataques cardíacos. El consumo y abuso no disminuyen con la edad, y al menos un tercio de la gente mayor con problemas de alcohol desarrolla problemas más adelante en su vida... generalmente en respuesta a situaciones específicas, crisis o sucesos de sus vidas. A medida que envejece, la bebida puede salir de su control mucho más rápidamente... *a veces en cuestión de meses.*

El factor de la SCI (lesión en médula espinal):

Los investigadores dicen que estos cambios drásticos en la vida son factores de riesgo:

- Pérdida de un ser querido, o estrés matrimonial
- Jubilación, desempleo o subocupación
- Menores ingresos o problemas financieros
- Problemas de salud o deterioro en función o movilidad
- Disminución o pérdida de la independencia
- Aislamiento o aumento del tiempo de ocio

El alcohol después de lesiones en médula espinal

¿Le suena familiar? Muchos de estos factores describen la vida de algunas personas con lesiones en médula espinal. Tal vez por esta razón las personas con lesión en la médula espinal consumen en exceso o abusan del alcohol *aproximadamente el doble de la población en general*.

¿Es consumo o abuso?

Hágase estas preguntas:

- ¿Alguna vez sintió que debería reducir el consumo de bebida?
- ¿Le molestó que la gente criticara su forma de beber?
- ¿Alguna vez se sintió mal o culpable por el consumo de bebida?
- ¿Alguna vez bebió un trago a primera hora de la mañana para despertarse, para tranquilizar los nervios o para deshacerse de la resaca?

Estas cuatro preguntas componen el *Cuestionario CAGE (Cut-down, Annoyed, Guilty, Eye-opener)* que utilizan los profesionales para diagnosticar problemas con la bebida. Si se responde afirmativamente a una de estas preguntas, debería servir como advertencia. Si se responde afirmativamente a dos, es un **alerta rojo**, ya que el 81-97% de quienes responden afirmativamente a dos preguntas realmente abusan del alcohol.

“Pero yo soy diferente”.

Existen muchas otras preguntas que se pueden usar como identificadores de problemas de bebida y muchas conductas que indican que la bebida excede lo social. El desafío de pedir ayuda es que muchas, si no la mayoría, de las conductas con frecuencia se atribuyen erróneamente a la discapacidad o lo que usted puede considerar como “sólo envejezco”.

Si alguna de las cosas enumeradas a continuación le suena familiar y sucede desde hace tiempo, tenga en cuenta que generalmente sirven como alerta para los problemas de bebida:

- Beber para calmar los nervios, olvidar preocupaciones o reducir la depresión
- Pérdida de interés en la comida o malos hábitos nutricionales
- Beber solo o en secreto
- Hacer un ritual de la bebida: por ejemplo, antes, durante o después de cenar
- Problemas médicos, sociales o financieros debido a la bebida
- Actuar con irritabilidad, resentimiento o en forma no razonable cuando se está sobrio
- Aislamiento o pérdida de interés en pasatiempos o actividades
- Caídas o accidentes, cuidado personal inadecuado, falta de ejercicio
- Problemas con la vivienda

¿Entonces por qué es un problema?

A medida que la gente envejece, su cuerpo se vuelve menos apto para controlar el alcohol. Como resultado, pueden convertirse en bebedores problemáticos *sin aumentar su consumo*.

El alcohol puede causar graves problemas de seguridad y salud para todas las personas mayores. Los sobrevivientes con lesión en médula espinal tienen aun mayor riesgo porque sus sistemas ya están comprometidos y tienden a tomar más medicamentos.

Además, existen otros peligros:

- El alcohol combinado con medicamentos recetados diarios pueden afectar el juicio y la coordinación, acelerar o aminorar los efectos de las drogas y causar somnolencia
- El alcohol combinado con antibióticos puede causar *intolerancia al alcohol*. Los síntomas incluyen cefalea, aceleración del pulso, vómitos, palpitaciones y respiración acelerada.
- El alcohol causa pérdida de agua, y lo hace orinar con mayor frecuencia. Una noche de gran exceso alcohólico puede modificar el programa de cateterismo, interrumpir el programa, y provocar una infección renal o de vejiga e incluso puede causarle incontinencia.
- La seguridad también se ve afectada. Afecta su juicio. Son más probables las caídas y accidentes automovilísticos. Puede olvidar o no poder hacer cambios de peso y transferencias con seguridad.
- Síntomas atribuidos al envejecimiento, como insomnio o menor impulso sexual o depresión, pueden en realidad ser causados por el alcohol. La abstinencia o reducción del consumo pueden ser una de las formas más efectivas para eliminar muchos de estos llamados síntomas de la “vejez”.

Buenas noticias:

Los adultos mayores tienen más alto índice de éxito y mayor índice de sobriedad durante un año después del tratamiento. El consumo de drogas en la población mayor es frecuentemente en respuesta a las situaciones negativas, como pérdidas, duelo, soledad, jubilación o enfermedad. Las estrategias para tratar con estas pérdidas pueden incluso reducir el aislamiento, tratar la depresión y reducir los factores de estrés de la vejez.

La buena noticia es que muchos factores implicados en el consumo de drogas, como problemas de salud, pérdida de autoestima, demasiado tiempo libre, aislamiento, depresión, problemas financieros, cambios en la familia, son problemas que usted trató con éxito antes. Su trabajo es recordar esas habilidades para la adaptación y recordar: *Usted sabe como hacer esto*.

El alcohol después de lesiones en médula espinal

“Cuando intente romper con un mal hábito o hacer un cambio positivo, es usted el que debe lograrlo. Es decir, la gente puede decirle lo que hay que hacer, pero el cambio tiene que hacerlo usted”.

- *Persona con lesión en la médula espinal.*

Parte de este documento fue originalmente producido y publicado por el Centro de recursos sobre prevención de abuso de sustancias y discapacidad, y financiado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Centro para la Prevención de Abuso de Sustancias, División de Educación Pública y Difusión.

Parte de este documento es una publicación de RRTC sobre *Envejecimiento con lesiones en la médula espinal*, financiada por el subsidio #H133B30040 del Instituto Nacional sobre Investigación de Discapacidades y Rehabilitación del Departamento de Educación de EE.UU. Las opiniones que aparecen en esta publicación son del beneficiario del subsidio y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Educación de EE.UU. Parte de este documento fue originalmente producido y publicado por el Centro de recursos sobre prevención de abuso de sustancias y discapacidad, y financiado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Centro para la Prevención de Abuso de Sustancias, División de Educación Pública y Difusión.