

Tu Salud en Baltimore

El Problema del Alcohol y las Drogas en la Población Latina

Marcelo Batkis, MD Profesor Asistente de Psiquiatría y Ciencias Conductuales Johns Hopkins Bayview



El consumo de alcohol sirve para festejar y brindar en las mejores ocasiones, como un matrimonio o casamiento, el nacimiento de un niño, una promoción y otras celebraciones, pero el hacerlo habitual, puede también convertirse en un serio problema de salud para algunos. El alcohol y las drogas pueden producir alegría y euforia momentáneamente, pero es sabido que su efecto final, es el de deprimir el sistema nervioso. El alcohol y las drogas no solo afectan a la persona que las usa, también afecta a toda la familia y su entorno.

¿Qué es el alcoholismo y la drogadicción?

El alcoholismo y la drogadicción son padecimientos que tienen un poder muy destructivo. Intentemos tener una conversación acerca del uso del alcohol y las drogas, que como sabemos, afecta a todos los segmentos de la sociedad y se está convirtiendo en un serio problema, no sólo en nuestro medio ambiente, sino que también está tomando posesión en nuestras familias.

¿Qué provoca caer en alcoholismo y drogadicción?

El alcoholismo y la drogadicción son enfermedades crónicas y progresivas, que pueden ser generadas por diferentes causas, entre las cuales se tienen como las de mayor incidencia: genéticas, emocionales, estrés, influencia o presión de la gente o grupos, problemas interpersonales o del trabajo. Los latinos, al inmigrar, se encuentran en desventaja y con dificultades para tener acceso a diferentes áreas de la salud, educación, vivienda, trabajo, sumado a esto, el cambio que conlleva la adaptación a un nuevo país y cultura. Para sobrellevar esos problemas, existen personas que encuentran refugio en el alcohol y las drogas, empezando por un consumo casual, que luego puede hacerse reiterado y constante, convirtiéndose en un serio problema.

Tomar, beber alcohol o emborracharse, es considerado en muchas culturas, como una cosa de hombres. Las personas predispuestas al alcoholismo, empiezan a tomar desde una edad más joven, tomando en

más cantidad que los demás, por lo que pronto están tomando en horas de la mañana y en la noche para poder dormir. Otros por ejemplo, como gente que nunca ha tomado, comienzan el uso más tarde en la vida a consecuencia del estrés, depresión, soledad, desempleo y/o divorcio. A veces, ancianos comienzan a tomar a consecuencia de la viudez.

¿Cómo afecta el alcoholismo o las drogas?

Primero, aleja a las personas de las cosas importantes como son las responsabilidades de la familia, trabajo, estudio y amigos. La falta de trabajo y dinero pueden causar problemas en el hogar, pérdida de la vivienda, trastornos de la salud como presión sanguínea alta, trastornos del hígado e infartos, pero muchas veces, esas persona siguen consumiendo a pesar de estos problemas.

El alcoholismo y las drogas son la principal causa de los accidentes automovilísticos, la violencia doméstica, los crímenes pasionales y se encuentran ligados a la mayoría de los suicidios.

A menos que la persona afectada admita tener un problema, será difícil identificar el uso excesivo, la adicción y/o referir a tratamiento. A veces las personas afectadas consumen a escondidas por vergüenza, culpa o porque no quieren que la familia se entere que han perdido el control.

¿Cómo tratar el alcoholismo y la drogadicción?

El problema de la adicción afecta a la familia y la mejor forma de empezar la recuperación es aceptar el tener un problema de uso excesivo de alcohol o drogas y buscar ayuda. Esa ayuda existe y está disponible en clínicas, con su doctor de familia, hospitales, curas o pastores o grupos de apoyo como Alcohólicos Anónimos o Narcóticos Anónimos.

Recursos:

Grupo Alcohólicos Anónimos "Un Nuevo Despertar" 410-278-5171. 230 South Broadway, Baltimore Maryland 21231
La "línea de crisis" (National Crisis Hotline) para obtener información y ayuda 24/7. 1800-273-8255 (elige la opción para español)

Cómo Ser Conscientes de Nuestra Salud a la Hora de Jugar Fútbol

1. Mantener una nutrición saludable

"Es importante ofrecer alimentos saludables durante estos encuentros que complementen una dieta balanceada, como lo son las frutas, verduras y nueces", dijo Russ Bennett, vicepresidente de Latino Health Solutions de UnitedHealthcare

2. Recuerda hidratarte

Cuando jugamos fútbol, o cualquier otro deporte, es importante mantenernos hidratados debido a la cantidad de agua que

pierde nuestro cuerpo a través del sudor

3. No te excedas en el juego

A pesar de que jugar balompié puede ser muy divertido, es importante estar consciente de cuánta actividad física puede soportar tu cuerpo.

4. Protégete del sol

Si tu equipo decide jugar al aire libre, recuerda utilizar protector solar para prevenir el cáncer de piel.



LATIN OPINION, LA VOZ DE LA COMUNIDAD

Saluda y felicita a todos los padres en su día y que con esfuerzo y tesón sacan a sus hijos adelante por un mejor porvenir para todos.

www.latinopinionbaltimore.com

