

## Las preguntas son:

- **¿Por qué con asiduidad asociamos el beber alcohol al ambiente festivo?**

Claramente existe una fuerte asociación entre el concepto de celebración y el alcohol. Esta asociación está muy reforzada culturalmente, difícilmente nos podemos imaginar una fiesta sin bebidas alcohólicas, esto tiene mucho que ver con el efecto desinhibidor que tiene el alcohol, ya que nos permite liberarnos, mostrar las emociones con mayor facilidad y asumir comportamientos que en otras circunstancias no realizaríamos.

- **¿El consumo de alcohol puede considerarse a veces como una presión social?**

En demasiadas ocasiones se percibe la presión para el consumo de alcohol, existe cómo una necesidad de sentirnos acompañados durante el acto de beber y celebrar. De hecho es una de las situaciones de riesgo, más habituales, con las que se encuentra un paciente en desintoxicación, ya que tienen verdaderas dificultades para que se respete el **“no bebo alcohol, gracias”**. Los acompañantes suelen buscar un **“argumento de peso”** para aceptar el NO y si no lo encuentran se ejercer una verdadera presión social. Es muy habitual que los pacientes se enfrenten a la temida frase **“por una no pasa nada, no seas exagerado”**, el paciente adicto sabe que eso no es así, qué en su caso sí que pasa pero resulta muy difícil que el resto lo entienda.

- **Ahora, que llega la navidad y acudimos a infinidad de comidas, fiestas, etc, ¿qué debemos/podemos contestar cuando nos presionen a beber y no queramos?**

Sí, las fantásticas y temidas comidas y cenas de navidad, ya están ahí; **“No bebo, gracias”, “No me apetece, Gracias”, “Ahora no, Gracias”....**

Hemos de elegir una frase con la que nos sintamos cómodos y repetirla, a modo de disco rayado. Se desaconseja utilizar excusas no reales, del tipo; **“estoy tomando medicación”, “no me encuentro bien”....**ya que la tendencia será seguir preguntando y esto nos puede llevar a una situación más incómoda.

Se trata de responder de forma clara y asertiva, haciendo valer nuestra decisión.

- **Si no quiero beber alcohol, ¿qué otras opciones tengo? (otras bebidas, etc)**

En la actualidad existe una gran variedad de bebidas que sin alcohol, por suerte cada vez son más las personas que eligen esta opción. Si queremos celebrar con algo más especial, existen alternativas de cócteles sin alcohol,

estos se suelen elaborar a base de zumos y jugos de fruta fresca, hielo, refrescos, y algunos también contienen cremas, helado, hierbas o especias.

**- Si uno está decidido a no beber durante una fiesta, en la que todo está lleno de grupos de personas consumiendo alcohol, qué consejos da para evitarlo**

En primer lugar, elegir una frase con la que me sienta cómodo y me ayude a hacer valer mi decisión de no beber, de este modo lograremos esquivar la presión social.

También es muy importante tener claro mis alternativas al alcohol, ya que con ello evitaremos la improvisación. La improvisación puede facilitar que la presión social tenga su efecto y acabe aceptando las ofertas de alcohol.

Si es posible, preparar algún cóctel sin alcohol y de esta forma acompañar la celebración con algo especial.

**- Si bebemos en una cena o una fiesta, ¿qué podemos hacer para controlar la ingesta de alcohol?**

Para controlar la ingesta de alcohol, hemos de tener en cuenta que los efectos del consumo no son inmediatos, es decir desde que ingerimos la bebida alcohólica hasta que el alcohol pasa a sangre y llega al cerebro transcurre un tiempo, por ello se aconseja beber despacio y alternar bebida alcohólica con una bebida sin alcohol, de este modo irá notando los efectos progresivamente y parará de beber cuando estos empiecen a ser desagradable.

También hemos de tener en cuenta la graduación de la bebida alcohólica, esto indica, aproximadamente, el volumen de alcohol etílico que contiene. Así, una botella de vino de 12º contiene un 12% de alcohol puro. Las bebidas fermentadas (cerveza, vino, etc.) suelen tener menor graduación que las bebidas destiladas (whisky, vodka, etc.), por lo que con estas últimas notaremos antes los efectos del alcohol.

**- A veces, cuando se dice que no se quiere beber, los de alrededor se “burlan” y al final se termina bebiendo sin ganas. ¿Es esa situación distinta, en personas más mayores y en jóvenes de 20/25 años? ¿Cree que las nuevas generaciones tienen una concepción distinta del alcohol que sus padres, o abuelos?**

Lo cierto es que con el tema del alcohol en particular, la presión social se observa en todas las etapas de la vida, como hemos comentado al principio existe una fuerte asociación entre celebrar y beber alcohol y por ello hay cierta resistencia a aceptar que alguien decida no “celebrar”. Por ello la presión es la misma, pero el efecto en la persona es distinto, cuanto más jóvenes somos más importante es para nosotros ser aceptado por el grupo de iguales y por ello es más difícil mantener el “No”.

En las nuevas generaciones se observa un patrón de consumo de alcohol muy distinto al de sus padres o abuelos. En la actualidad es muy común que los jóvenes beban con un modelo de consumo basado en el “atración”, esto implica un alta ingesta de alcohol en un corto espacio de tiempo, por lo que los efectos no deseados del alcohol y los riesgos para su salud son mayores.

MCarmen Soliveres Tomás  
Psicóloga experta adicciones  
Co-directora Psicoactúa  
Unidad de Psicología y Medicina de la Salud  
Vithas Hospital Internacional Alicante