

El alcohol y las mujeres ¿amigos o enemigos?

¿ Sabías que el consumo del alcohol discrimina negativamente más a las mujeres que a los hombres?



Las mujeres y los hombres debemos tener claro que el consumo del alcohol discrimina a la mujer desde el punto de vista familiar:

- Cada día es más evidente que las mujeres de cualquier condición social y educativa ahogan sus penas con el alcohol igual o más que los hombres. Las mujeres cuando se sienten no queridas o acompañadas en su vida afectivo-familiar...piensan que “sorbito a sorbito” pueden sobrellevar mejor el día a día...
- Para los hombres que beben, la familia es un plus que en muchos casos les ayuda a superar su adicción al alcohol. Y sin embargo para las mujeres que beben, la familia es un factor de riesgo, ya que en muchos casos, su mejor forma de huir de la realidad queda escondido en un rincón de su casa o en la cama... bajo los efectos del alcohol.

“La casa es un recurso fácil pero envenenado”

– **Las mujeres y los hombres debemos tener claro que** el consumo del alcohol discrimina a la mujer desde el punto de vista social:

- Habitualmente las mujeres esconden su adicción en el cajón de “su mesilla de noche” ya que sabe que “una mujer borracha” es un estigma social mucho más grave que el de “un hombre borracho”. Un hombre bebido entre amigos o en la calle puede ser hasta aceptable o justificable... pero una mujer bebida entre amigos o en la calle resulta ser una persona con una conducta radicalmente “rechazable y denigrante.”

“La calle es cruel con la mujer que necesita beber...”

– **Las mujeres y los hombres deben tener claro que** el consumo de alcohol no se puede vivir en paridad con los hombres:

- las abuelas, madres e hijas adolescentes deben saber que su cuerpo reacciona o responde sistemáticamente de manera diferente y más tóxica en ellas que en sus abuelos, padres y amigos adolescentes. El umbral de serenidad en ellas es mucho más bajo que en ellos.

Hay razones fisiológicas importantes que justifican esta desigualdad de respuesta, que está íntimamente ligado a la naturaleza de la mujer.

Es importante conocer algunas de las razones **NO sociales y SI fisiológicas que existen** sobre los efectos del alcohol en las mujeres:

- Las mujeres tienen un mayor porcentaje de grasa corporal que los hombres, pero a cambio tenemos un menor porcentaje de agua en nuestro organismo que los hombres. Un hombre y una mujer de igual peso si beben lo mismo, el alcohol en el cuerpo de la mujer se diluirá menos que en el hombre, por lo que su tasa de alcohol en sangre será superior a la de un hombre...
- El alcohol en las mujeres se procesa en el estomago gracias a una enzima generada por el hígado, pero esta enzima en ellas está presente en menor cantidad que en los hombres y eso hace que el estómago de la mujer deja pasar mucho más alcohol al intestino delgado, produciéndose así una concentración de alcohol en sangre de hasta un 7% mayor en la mujer que en el hombre.
- Las mujeres son más propensas que los hombres a desarrollar enfermedades hepáticas, debido en un alto porcentaje de casos, al consumo de alcohol incluso consumiendo menos alcohol y en menos tiempo que los hombres. Esta predisposición se cree que está relacionado con la hormona reproductiva femenina.
- Por otra parte, las mujeres suelen eliminar el alcohol de sus cuerpo en proporciones de hasta un 10% más rápido que un hombre. Eso hace que, aunque parezca una ventaja, se vuelve un inconveniente para las mujeres porque corren un riesgo mayor de deshidratación corporal y cerebral.

Con un mínimo conocimiento de los efectos del alcohol en las mujeres, cabria hacerse una serie de preguntas:

¿Puedes seguir pensando que el alcohol es un aliado de las mujeres en vez de uno de sus mayores enemigos?

¿Realmente es el alcohol la mejor herramienta al alcance de cualquiera que pueden ser útiles a la hora de enfrentarme a los problemas laborales, familiares, o de pareja?

Si eres mujer y crees que necesitas beber para estar en un grupo o tener novio, que sepas que ya tienes un problema personal:

“Poder perder tu esencia de ser lo que eres, te hace ser más vulnerable.”

Si eres mujer y crees que necesitas beber porque te sientes sola sacando a tu familia adelante, que sepas que ya tienes un problema personal:

“Jugar con tu cerebro para huir de tu situación, te hace perder tu inteligencia natural”

Si eres mujer y crees que necesitas beber porque no te sientes abandonada o desunida a tu pareja, que sepas que tienes un problema personal:

“Disfrazar tu atracción personal hacia él, para poder compartir afectos con tu marido debilita sin retorno tu felicidad conyugal en los momentos más íntimos e intensos que tiene la vida íntima.”

Si eres mujer y madre y crees que necesitas beber, para enfrentarte a los problemas de tus hijos, que sepas que tienes un problema personal:

“Descuidar tu salud a corto plazo, para sacar a tus hijos adelante, te acortará sustancialmente tu calidad de vida a medio plazo.”

Si eres mujer y crees que necesitas beber para sentirte bien con tu cuerpo y con la imagen que das de ti misma, que sepas que tienes un problema personal:

“Infravalorar tu cuerpo o obsesionarte con tu imagen es un juego peligroso en el que está en juego tu identidad personal.”.

Si eres mujer y crees que necesitas beber porque no te sientes admirada por los demás

Tienes un problema personal:

“Sin quererlo puedes estar dando al mundo justo la peor imagen de ti misma”

Si eres mujer y necesitas beber ” ¿Porqué no buscas “aliados mejores” que te ayuden a dejar de descuidarte, disfrazarte, desvalorizarte... a través del consumo del alcohol?

“¿Porqué no empiezas a reconocer que tienes un problema personal que te impide disfrutar de lo que tienes y de poder ser mas feliz?”

Si eres mujer y crees que te ha llegado la hora de decidirte a empezar a beber menos o nada, que a lo mejor los demás no son tan pesados como parece cuando te dicen que debes dejar de beber lo que bebes, que te has mirado al espejo y no te has reconocido..., creo que tienes un problema mayor que tus problemas:

“la bebida en EXCESO”

“Echa a la calle y de tu vida al alcohol, para renacer a LA VIDA con mayúsculas”

