

PREVENCIÓN DEL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES MEDIANTE LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS

PREVENTION OF THE OVERCONSUMPTION OF ALCOHOL IN TEENS

INTERVENING THE PRACTICAL SYSTEMATICS OF PHYSICAL EXERCISE

Autores: Manuel Agustín Pérez de Corcho Rodríguez¹

Manuel Pérez de Corcho Iriarte ²

Jorge José Pérez Assef ³

José Miguel Hernández Hernández⁴

Institución: ¹⁻³⁻⁴ Hospital Provincial General Docente “Dr. Antonio Luaces Iraola

⁵Ciego de Ávila

²Universidad de Ciencias Médicas Facultad de Ciencias Médicas “José Assef

Yara” Ciego de Ávila

Correo electrónico: manolito@ali.cav.sld.cu

RESUMEN

Los efectos nocivos del alcohol para la salud, la familia y la sociedad en población adolescente de Ciego de Ávila, por el consumo excesivo de esta sustancia psicotrópica, obliga a buscar alternativas para prevenir este problema de salud, cuyas consecuencias tienen una incidencia biológica, psicológica y social. Se realizó una revisión bibliográfica por los autores de la investigación, desde una perspectiva social, con un enfoque dialéctico materialista. Se empleó el análisis de datos en la presentación de los resultados, para la aplicación de instrumentos y técnicas, se consultaron un grupo de expertos en encuentros científicos y profesionales de experiencia en el tema, en las etapas de elaboración y/o validación al respecto. Todos los datos obtenidos se compararon con la literatura nacional y extranjera actualizada. El objetivo prevenir del consumo excesivo de alcohol en adolescentes mediante la práctica sistemática de ejercicios físicos, identificar la población adolescente objeto de estudio, clasificar a los adolescentes según problemas relacionados con esta

sustancia, además de ejemplificar la práctica sistemática de ejercicios físicos. La prevención del consumo excesivo de alcohol en adolescentes mediante la práctica sistemática de ejercicios físicos, es efectiva, al permitir el auto control de gran número de los consumidores del tóxico, con disminución de los dependientes, por lo tanto la proponemos como un programa de tratamiento especializado. La práctica sistemática de ejercicios físicos es fundamentales para prevenir del consumo excesivo de alcohol.

Palabras clave: Alcohol, Ejercicios Físicos.

ABSTRACT

The harmful effects of alcohol on health, family and society in the adolescent population of Ciego de Avila, due to the excessive consumption of this psychotropic substance, forces us to seek alternatives to prevent this health problem, whose consequences have a biological, psychological And social. A bibliographical review was made by the authors of the research, from a social perspective, with a materialistic dialectical approach. Data analysis was used in the presentation of the results, for the application of instruments and techniques, a group of experts were consulted in scientific meetings and professionals of experience in the subject, in the stages of elaboration and / or validation in this respect. All the data obtained were compared with the updated national and foreign literature. The objective is to prevent excessive alcohol consumption in adolescents by systematically practicing physical exercises, to identify the adolescent population under study, to classify adolescents according to problems related to this substance, as well as to exemplify the systematic practice of physical exercises. The prevention of excessive consumption of alcohol in adolescents through the systematic practice of physical exercises is effective, allowing the self-control of large numbers of the consumers of the toxicant, with decrease of the dependents, therefore we propose as a treatment program specialized. The systematic practice of physical exercises is essential to prevent excessive consumption of alcohol.

Keywords: Alcohol, Physical Exercise.

INTRODUCCIÓN

Los problemas y riesgos relacionados con el alcohol para la salud, la familia y la sociedad en población adolescente de Ciego de Ávila, por el consumo excesivo de esta sustancia psicotrópica, obliga a buscar alternativas para prevenir este problema de salud, cuyas consecuencias tienen una incidencia biológica, psicológica y social, por lo que justifica proponer la prevención del consumo excesivo de alcohol en adolescentes mediante la práctica sistemática de ejercicios físicos (Pérez de Corcho et al., 2007).

La adolescencia es considerada un factor de riesgo, donde se puede favorecer el consumo excesivo de alcohol, ya sea por la reafirmación de la independencia, la virilidad, la libertad en la toma de decisiones, la creencia de determinados mitos o la imitación a los adultos (Pérez de Corcho et al., 2008), El estrés, los factores genéticos y ambientales influyen significativamente en el dependiente del alcohol y en la recaída con un mayor consumo del tóxico, lo que disminuye sustancialmente con la práctica sistemática de ejercicios físicos (Pérez de Corcho et al., 2009).

Ejercicio físico se considera al conjunto de acciones motoras músculo-esqueléticas. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, coordinación, flexibilidad (Pérez de Corcho et al., 2011).

Es indiscutible que la práctica de ejercicio físico consume energía y requiere por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos, lo que disminuye la obesidad (Pérez de Corcho et al., 2013).

Probado esta que el entrenamiento con pesas o entrenamiento con cargas es una manera habitual de ejercicio, en el cual se usa la fuerza de gravedad que se opone a la contracción muscular. Realizado sistemáticamente el entrenamiento con pesas puede proporcionar beneficios funcionales significativos a la salud y el bienestar (Pérez de Corcho et al., 2014)

El entrenamiento con pesas es usado en la rehabilitación de adictos al alcohol, con disminución en del consumo del mismo (Withers et al., 1997).

La nutrición culturista es típica de los deportes anaeróbicos debido a que se entrena cada grupo muscular en repeticiones que oscilan entre los 30 segundos a 1.5 minutos (Lemon et al., 1991).

Por regla general el objetivo de un atleta de culturismo es poder obtener una gran masa muscular debido a la intensidad del entrenamiento y un bajo porcentaje de grasa corporal para poder obtener una buena definición muscular (Trichopoulou, et al., 1990).

Un atleta de culturismo necesita una dieta de calorías superior a la de una persona de su mismo peso, no obstante los ratios entre hidratos de carbono, proteínas y grasa dependerán en gran medida de los objetivos finales que se proponga el atleta de musculación (Burke, 1993).

El establecimiento de dietas variadas con el objetivo de lograr la hipertrofia muscular es lo que persigue el culturismo, que excluye el alcohol en una dieta equilibrada (Goldman, et al., 2012).

Prevenir los problemas relacionados con el alcohol en población adolescente de Ciego de Ávila, tiene sus bases cuando la persona consume exceso de bebidas que contienen alcohol y llega a la adicción, lo cual acarrea una gran morbilidad y con ello una mortalidad innecesaria (Pérez de Corcho et al., 2013). Muchos autores, consideran que se puede controlar el consumo de este tóxico con estrategias educativas que evalúan la cantidad de alcohol ingerido (Beers, et al., 2007)

En el Taller Nacional de Prevención del Consumo Indebido de Alcohol en Ciudad de La Habana se expusieron experiencias relacionadas con esta problemática (Mármol., 2007).

En Cuba los avances de La Revolución en la formación integral de los adolescentes, se expresan en la Constitución de la República de Cuba en su artículo 40. La niñez y la juventud disfrutan de particular protección por parte del Estado y la sociedad.

La familia, la escuela, los órganos estatales y las organizaciones de masas y sociales tienen el deber de prestar especial atención a la formación integral de la niñez y la juventud (Castillo, 2010).

En Ciego de Ávila, León Mármol Sónora, ha realizado varios estudios sobre el alcohol y sus consecuencias principalmente en mujeres, señalando a las

bebedoras de riesgo alto que en su mayoría pertenecen al grupo de edades de 15 a 24 años (Mármol et al., 2009).

El estrés, se utiliza como mediador de dependencia del alcohol, teniendo un impacto negativo sobre el hombre y su contexto social y psicológico, en trastornos psicosociales, con influencia negativa en su bienestar (Pérez de Corcho et al., 2014).

Para prevenir el consumo excesivo de alcohol en población adolescente del municipio Ciego de Ávila (Pérez de Corcho et al., 2014), hay que caracterizar y clasificar a los que son proclives a ingerir bebidas que contienen alcohol (Pérez de Corcho et al., 2013).

La novedad científica revela la dinámica de la prevención del consumo excesivo de alcohol en adolescentes mediante la práctica sistemática de ejercicios físicos (Dennis, et al., 2006).

Los objetivos del artículo son prevenir del consumo excesivo de alcohol en adolescentes mediante la práctica sistemática de ejercicios físicos, identificar la población adolescente objeto de estudio, clasificar a los adolescentes según problemas relacionados con esta sustancia (Pérez de Corcho et al., 2013).

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó una revisión bibliográfica por los autores de la investigación, desde una perspectiva social, con un enfoque dialéctico materialista. Se empleó el análisis de datos en la presentación de los resultados, para la aplicación de instrumentos y técnicas, se consultaron un grupo de expertos en encuentros científicos y profesionales de experiencia en el tema, en las etapas de elaboración y/o validación al respecto. Las variables que se utilizaron fueron determinadas por los factores propios de la adolescencia. Los resultados se procesaron a través de medios automatizados utilizando una computadora Laptop con paquete de programa compatible. Todos los datos obtenidos se compararon con la literatura nacional y extranjera actualizada.

RESULTADO Y DISCUSIÓN

En la dependencia del alcohol, existe franca adicción al etanol (1-3). Hasta el momento, la mayoría de los programas de prevención de este problema de

salud se han basado en establecer medidas informativas y educativas que aconsejan el uso reducido de alcohol o bien en medidas represivas que castigan su abuso puntual. Sin embargo, estas medidas no han resultado efectivas para disminuir la incidencia del consumo excesivo de alcohol en el periodo juvenil e incluso al inicio de su consumo precoz (Alcoholismo, 2010).

Los adolescentes y los adultos jóvenes son especialmente vulnerables al consumo de drogas (Pérez de Corcho et al., 2013).

La prevalencia de su consumo entre los jóvenes duplica con creces a la población general (Pérez de Corcho et al., 2014).

La presión del grupo social para experimentar con drogas puede ser intensa y con frecuencia la autoestima de los jóvenes es baja, además, quienes consumen estos productos suelen estar mal informados o no son suficientemente conscientes de los riesgos que ello conlleva para la salud. Los adolescentes deben ser orientados por personas que representen modelos de conducta social impecable, que les hagan saber la dura realidad que representa el alcohol (Pérez de Corcho et al., 2013).

La tendencia de los patrones de hábitos étlicos de los hijos se parece a la de los padres y las propias consecuencias sociales negativas que producen, alertan a continuar su prevención, en los hijos de dependientes del alcohol (Pérez de Corcho et al., 2014).

El resultado de la investigación demostró que la prevención del consumo excesivo de alcohol en adolescentes mediante la práctica sistemática de ejercicios físicos, es efectiva, al permitir el auto control de gran número de los consumidores del tóxico, con disminución de los dependientes, por lo tanto la proponemos como un programa de tratamiento especializado (Pérez de Corcho et al., 2013).

CONCLUSIONES

La práctica sistemática de ejercicios físicos es fundamental para prevenir el consumo excesivo de alcohol. El ejercicio físico, disminuye el consumo de alcohol en los adolescentes. El consumo excesivo de alcohol, es una alerta, en los hijos de dependientes del alcohol. La dependencia del alcohol, es la adicción al etanol, por lo que los programas de prevención para disminuir la

incidencia del consumo excesivo de alcohol, se encaminan al grupo social de adolescentes para que no consuman alcohol ni drogas ilegales, orientados por personas que representen modelos de conducta social impecable, que practiquen sistemática de ejercicios físicos, como programa de tratamiento especializado.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

PÉREZ DE CORCHO RODRÍGUEZ, M.A.; NOA CORDERO, S.S. Y MAYOLA ALBERTO, C.C.: «Asociación de hipertensión arterial, obesidad y litiasis renal», *MediCiego*, 13(2). Disponible en http://www.bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol13_02_07/casos/c1_v13_0207.htm. Visitado el 13 de noviembre de 2013.

PÉREZ DE CORCHO RODRÍGUEZ, M.A.; SUÁREZ HERNÁNDEZ, M. Y NOA CORDERO, S.S.: «Caracterización de la aterosclerosis», *MediCiego*, 13(2). Disponible en http://www.bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol13_02_07/articulos/a1_v13_0207.htm. Visitado el 13 de noviembre de 2013.

PÉREZ DE CORCHO RODRÍGUEZ, M.A.; SUÁREZ HERNÁNDEZ, M. Y ESPADA VALDÉS, E.: «Caracterización de los fallecidos con aterosclerosis en el 2006», *MediCiego*, 13(2). Disponible en http://www.bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol13_02_07/articulos/a9_v13_0207.html. Visitado el 13 de noviembre de 2013.

PÉREZ DE CORCHO RODRÍGUEZ, M.A.; SUÁREZ HERNÁNDEZ, M. Y NOA CORDERO, S.S.: «Caracterización de la obesidad», *MediCiego*, 14(Supl. 1). Disponible en http://www.bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol14_supl1_08/revisiones/r2_v14_supl108.htm. Visitado el 13 de noviembre de 2013.

PÉREZ DE CORCHO RODRÍGUEZ, M.A. ; VARELA VALDES, A.A. Y PÉREZ ASSEF, J.J. : «Riesgo de muerte súbita en 8 pacientes asistidos en el Hospital Provincial de Ciego de Ávila de enero de 2006 a febrero de 2009», *MediCiego*, 15 (Supl.1). Disponible en http://www.bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol15_supl1_09/articulos/a10_v15_supl109.htm. Visitado el 13 de noviembre de 2013.

PÉREZ DE CORCHO RODRÍGUEZ, M.A.; PÉREZ ASEFF, J.J.; SEVILLA PÉREZ, B.; MAYOLA ALBERTO, C.C. Y DÍAZ MIZOS, A.A.: «Estrategia con enfoque comunitario para prevenir los factores de riesgo de muerte súbita», *MediCiego*, 17(1). Disponible en http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/Vol17_01_%202011/rev/t-18.html. Visitado el 13 de noviembre de 2013.

PÉREZ DE CORCHO RODRÍGUEZ, M.A.; PÉREZ ASEFF, J.J.; SEVILLA PÉREZ, B.; MAYOLA ALBERTO, C.C. Y DÍAZ MIZOS, A.A.: «Estrategia con enfoque comunitario para prevenir el consumo excesivo de alcohol en población adolescente de Ciego de Ávila», *MediCiego*, 19(2). Disponible en http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol19_no2_2013/articulos/t-5.html. Visitado el 13 de noviembre de 2013.

PÉREZ DE CORCHO RODRÍGUEZ, M.A.; MÁRMOL SÓÑORA, L.; GARCÍA DÍAZ, G. Y VIZCAY CASTILLA, M.: «Prevención de los problemas relacionados con el alcoholismo en adolescentes», *MediCiego*, 19(2). Disponible en http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol19_no2_2013/rev/t-20.html. Visitado el 13 de noviembre de 2013.

PÉREZ DE CORCHO RODRÍGUEZ, M.A.; MÁRMOL SÓÑORA, L.; GARCÍA DÍAZ, G.; VIZCAY CASTILLA, M. Y TOMÉ LÓPEZ M, DE LAS M.: «Consecuencias sociales que produce el incremento del consumo de alcohol en adolescentes», *MediCiego*, 20(2). Disponible en http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol20_Supl%202_14/rev/T10.html. Visitado el 13 de noviembre de 2013.

WITHERS, R.T.; NOELL, C.J.; WHITTINGHAM, N.O.; CHATTERTON, B.E.; SCHULTZ, C.G. Y KEEVES, J.P.: «Body composition changes in elite male bodybuilders during preparation for competition», *Medicine & Science in Sports & Exercise* 29(11), pp. 1544).

BURKE, L.M. Y READ, R.S.D.: *Dietary supplements in sport Sports Medicine*, 15-1, 43-65.

GOLDMAN, L.; SCHAFER, A.I.; AREND, W.P.; ARMITAGE, J.O.; CLEMMONS, D.R.; JEFREY, M. Y DRAZEN, J.M.: *Goldman's Cecil Medicine*, 24th ed., EEUU: Saunders, an Elsevier, 2012.

BEERS, M.H.; PORTER, R.S.; JONES, T.V.; KAPLAN, J.L. Y BERKWITS, M.: *El Manual Merck*, 11th ed., Madrid: Elsevier, 2007.

MÁRMOL SÓÑORA, L.: *Estrategias educativas de prevención del uso nocivo de alcohol. Cuba. Ministerio de Salud Pública*, Taller de prevención del uso indebido de alcohol, MINSAP, La Habana, 2007.

CASTILLO, N.: *Constitución de la República de Cuba*, 9 ed., Política, La Habana, 2010.

MÁRMOL SÓÑORA, L.: *Intervención educativa para disminuir riesgos y problemas relacionados con el alcohol en población femenina de Ciego de Ávila*. Disponible en <http://tesis.repo.sld.cu/255/> . Visitado el 19 de octubre de 2012

DENNIS, L.; KASPER, E.; BRAUNWALD, A.S.; FAUCI, S.L.; HAUSER, D.L.; LONGO, J.; JAMESON, L. ; KURT J. Y ISSELBACHER: *Principios de Medicina Interna*, 16 ed., EEUU: The McGraw-Hill Companies, 2006.

MedlinePlus: Alcoholismo y abuso del alcohol. Disponible en <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000944.htm>. Visitado el 19 de octubre de 2012.