

PREVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL ALCOHOL EN ADOLESCENTES CON LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS

PREVENTION OF THE PROBLEMS RELATED WITH THE ALCOHOL IN TEENS WITH THE PRACTICAL SYSTEMATICS OF PHYSICAL EXERCISE

Autores: Manuel Agustín Pérez de Corcho Rodríguez¹

Manuel Pérez de Corcho Iriarte²

Jorge José Pérez Assef³

José Miguel Hernández Hernández⁴

Institución: ¹⁻³⁻⁴Hospital Universitario “Dr. Antonio Luaces Iraola Ciego de Ávila

²Universidad de Ciencias Médicas Facultad de Ciencias Médicas “José Assef Yara” Ciego de Ávila

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

RESUMEN

Prevenir los problemas relacionados con el alcohol en adolescentes de Ciego de Ávila con la práctica sistemática de ejercicios físicos, apoyados en la atención primaria de salud, que tiene un vínculo muy directo con el consumo exagerado de alcohol en población adolescente, lo cuál acarrea una gran morbilidad, que es importante prevenir para evitar una mortalidad innecesaria. 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 principal es prevenir los problemas relacionados con el alcohol en adolescentes con la práctica sistemática de ejercicios físicos. Ha

mostrado ser efectiva la práctica sistemática de ejercicios físicos para disminuir el consumo exagerado de alcohol, con la disminución del índice de adolescentes que consumen alcohol en el municipio Ciego de Ávila, lo que afirma la importancia de adquirir nuevas soluciones a los problemas que deterioran la salud del ser humano y el tóxico es uno de ellos. Para prevenir los problemas relacionados con el alcohol hay que practicar ejercicios físicos de forma sistemática, conocer los factores de riesgo de la dependencia del alcohol en adolescentes para disminuir el índice de adolescentes que consumen alcohol en el municipio Ciego de Ávila.

Palabras clave: Prevención, Alcohol, Ejercicios Físicos.

ABSTRACT

To prevent the problems related to alcohol in adolescents in Ciego de Avila with the systematic practice of physical exercises, supported by primary health care, which has a very direct link with the exaggerated consumption of alcohol in the adolescent population, which leads to a large Morbidity, which is important to prevent in order to avoid unnecessary mortality. 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 main objective is to prevent problems related to alcohol in adolescents with the systematic practice of physical exercises. The systematic practice of physical exercises to reduce exaggerated alcohol consumption has been shown to be effective, with the decrease in the rate of adolescents who consume alcohol in the municipality of Ciego de Ávila, which affirms the importance of acquiring new solutions to the problems that deteriorate the Health of the human being and the toxic is one of them. To prevent alcohol-related problems, it is necessary to practice physical exercises in a systematic way, to know the risk factors of alcohol dependence in adolescents to reduce the rate of adolescents who consume alcohol in the municipality of Ciego de Avila.

Keywords: Prevention, Alcohol, Physical Exercise.

INTRODUCCIÓN

La problemática que da origen a la investigación, radica en la necesidad de prevenir los problemas relacionados con el alcohol en adolescentes de Ciego de Ávila) con la práctica sistemática de ejercicios físicos, apoyados en la atención primaria de salud, una forma de atención especial que es accesible a todos los individuos y familias, está inserta dentro de la comunidad y es el nivel asistencial con el que contacta la población en primera instancia, por lo que tiene un vínculo muy directo con la prevención de los problemas de salud y uno de ellos es el consumo exagerado de alcohol en población adolescente, que tiene sus bases cuando la persona consume exceso de bebidas que contienen alcohol y llega a la adicción, lo cuál acarrea una gran morbilidad, que es importante prevenir para evitar una mortalidad innecesaria (Pérez de Corcho et al., 2007).

Los trastornos crónicos no transmisibles no disminuyen, sino que aumentan (Pérez de Corcho et al., 2008).

La esperanza de vida al nacer no presenta un crecimiento notable, alrededor de los 75 y 76 años en los países ricos, casi igual que 30 años atrás, en Cuba es de 76 años. Los adolescentes generalmente presentan un problema, en ocasiones se trata solo de un síntoma o signo aislado, por lo que un paso indispensable antes de decidir un tratamiento es establecer el diagnóstico causal, en este caso los problemas relacionados con el alcohol (Pérez de Corcho et al., 2009).

La fortaleza para contribuir a resolver este problema social, es realizar estrategias en la atención primaria de salud (APS), que permitan controlar más efectivamente los factores de la dependencia del alcohol, con la práctica sistemática de ejercicios físicos, mediante el diseño de conferencias para orientar la ejecución de programas de capacitación sobre su identificación, lo que contribuye a la solución del problema evidente en la práctica médica diaria (Pérez de Corcho et al., 2011).

La novedad científica es implementar la estrategia de la práctica sistemática de ejercicios físicos como eje fundamental para prevenir los problemas relacionados con el alcohol en adolescentes (Pérez de Corcho et al., 2013).

Los objetivos del artículo son prevenir los problemas relacionados con el alcohol en adolescentes con la práctica sistemática de ejercicios físicos, caracterizar los factores de riesgo de la dependencia del alcohol en adolescentes y validar la contribución de la práctica sistemática de ejercicios físicos en el índice de adolescentes que consumen alcohol en el municipio Ciego de Ávila (Pérez de Corcho et al., 2014).

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

Es importante prevenir los problemas relacionados con el alcohol en adolescentes, que surgen con la palabra alcohol que proviene del árabe *al-kukhūl* le» = كحول لا espíritu», de «al» (el) y «kohol» que significa «sutil», antiguamente se llamaba «espíritu» a los alcoholes, «espíritu de vino» al etanol y «espíritu de madera» al metanol. Algunos árabes extrajeron el alcohol del vino por un proceso de destilación, aunque el descubrimiento fue a principios del siglo XIV, por el médico Arnau de Villanova, sabio alquimista y profesor de medicina en Montpellier, luego aparece la quinta esencia de Raimundo Lulio, que era alcohol rectificado a una más suave temperatura, posteriormente Lavoisier dio a conocer su producción por medio de la fermentación vínica, demostrando que la levadura de cerveza, con el azúcar de uva se transforma en ácido carbónico y alcohol, fue muy estudiado por

Scheele, Gehle, Thénard, Duma, Boullay y en 1854 Berthelot lo obtuvo por síntesis. La fórmula química del etanol es $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$ (Pérez de Corcho et al., 2013).

Ha mostrado ser efectiva la práctica sistemática de ejercicios físicos para disminuir el consumo exagerado de alcohol (Pérez de Corcho et al., 2014).

La población mayor de 14 años ingiere bebidas que contienen alcohol por influencia de las condiciones ambientales, con peligro de convertirse en dependientes en la etapa adulta sin predisposición genética (Pérez de Corcho et al., 2013).

Se ha estudiado el comportamiento de los adolescentes en relación con el consumo de bebidas que contienen alcohol, además se han elaborado estrategias en el Programa de Prevención de la Conducta Dependiente del Alcohol desde el año 1985, el cual se actualizó en octubre de 2007, argumentado por las teorías de los expertos (Mármol., 2007).

Los adolescentes avileños afronta dificultades en la prevención de la dependencia del alcohol, las cuales se manifiestan o articulan con el consumo de alcohol cuando comparamos las condicionales socioeconómicas, los marcadores de riesgo y los grupos de riesgo, con la incidencia cada vez más alta de este evento, lo cual se ve reflejado en la morbilidad y letalidad de la población adolescente, relacionado con los trastornos hepáticos crónicos como la cirrosis hepática, hepatocarcinoma, varios cánceres, intoxicación por alcohol, síndrome de problemas relacionados con el alcohol en el feto, accidentes, suicidio y los trastornos cardíacos (Pérez de Corcho et al., 2013).

Durante el año 2006 en Ciego de Ávila se incorporó la categoría problemas relacionados con el alcohol (PRA) al trabajo preventivo, se aplicaron estrategias educativas en la población y se estratificó según sexos y edades, que incluyó a los adolescentes (Mármol et al., 2009).

Los factores de riesgo de la dependencia del alcohol en adolescentes, están dados por inmadurez e inseguridad, malas relaciones sociales, comportamiento inadecuado en la comunidad, inadaptación social, pérdida del apoyo familiar (Pérez de Corcho et al., 2013).

Entre los grupos de riesgo de la dependencia del alcohol en población adolescente, están hijos de dependientes del alcohol, hermanos de dependientes del alcohol, vínculo estudiantil, no poseer vínculo laboral, pérdida del amparo familiar, estudiantes con riesgo académico, celebración con bebidas que contienen alcohol sin motivo (Goldman, et al., 2012).

Entre los trastornos que provoca el sedentarismo, figuran cardiopatía isquémica, trastornos cerebrovasculares, aterosclerosis periférica, obesidad exógena, diabetes mellitas, hipertensión arterial, artritis, artrosis, radiculitis, dolores lumbares (Beers, et al., 2007).

La práctica de ejercicios físicos mejora, circulación colateral del corazón, aumenta los niveles de HDL, lipoproteína de alta densidad protectora de la cardiopatía isquémica, hipertensión arterial y produce rejuvenecimiento biológico (Withers et al., 1997).

El ejercicio físico regular, ayuda a disminuir el sobrepeso, es factor de longevidad comprobado, al contribuir a la calidad de vida en la adolescencia libre de sustancias psicotrópicas, entre ellas el alcohol (Alcoholismo, 2010).

El resultado del más elocuente del artículo, es que valida la contribución de la práctica sistemática de ejercicios físicos con la disminución del índice de adolescentes que consumen alcohol en el municipio Ciego de Ávila (Pérez de Corcho et al., 2013).

En Cuba, la niñez y la juventud disfrutan de particular protección por parte del gobierno y de la sociedad (Castillo, 2010).

Se afirma la importancia de adquirir nuevas soluciones a los problemas que deterioran la salud del ser humano y el tóxico es uno de ellos (Fiestas et al., 2011).

CONCLUSIONES

Para prevenir los problemas relacionados con el alcohol hay que practicar ejercicios físicos de forma sistemática. Hay que conocer los factores de riesgo de la dependencia del alcohol en adolescentes. La práctica sistemática de ejercicios físicos contribuye a disminuir el índice de adolescentes que consumen alcohol en el municipio Ciego de Ávila, además disminuyen la cardiopatía isquémica,

trastornos cerebrovasculares, a aterosclerosis periférica, obesidad exógena, diabetes mellitas, hipertensión arterial, artritis, artrosis, radiculitis, dolores lumbares, circulación colateral del corazón, aumenta los niveles de HDL, lipoproteína de alta densidad protectora de la cardiopatía isquémica, hipertensión arterial y produce rejuvenecimiento biológico.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

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.

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.; 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 obesidad», *MediCiego*, 14(Supl. 1). Disponible en
http://www.bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol14_supl1_08/revisiones/r2_v14_supl1_08.htm.
Visitado el 13 de noviembre de 2013.

PÉREZ DE CORCHO RODRÍGUEZ, M.A. ; VARELA VALDES, A.A. Y PEREZ 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://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.

MÁRMOL SÓÑORA, L.; OCAÑA LEAL, A.I. Y PARÉS OJEDA, Y.: «Software educativo en
la prevención del alcoholismo: su aplicación en el área norte de Ciego de Ávila
en el año 2006», *MediCiego*, 13(2), pp. 8, 2007. Disponible en
[http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol13_02_07/comunicacion/cb2_v13_0207.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol13_02_07/comunicacion/cb2_v13_0207.html)
L. Visitado el 18 de enero de 2012.

MÁRMOL SÓÑORA, L.; OCAÑA LEAL, A.I. Y DÍAZ HERNÁNDEZ, Y.: «Intervención focal
educativa preventiva del alcoholismo femenino en el área norte de Ciego de
Ávila en el año 2005». *MediCiego*, 13(1), pp. 8, 2007. Disponible en

http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol13_01_07/articulos/a3_v13_0107.htm.

Visitado el 19 de octubre de 2012.

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

DÍAZ HERNÁNDEZ, Y.: «Los problemas relacionados con el alcohol y su prevención en el área norte de Ciego de Ávila 2005», Comunicación breve, *MediCiego*, 13(1). Disponible en

http://www.bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol13_01_07/articulos/a1_v13_0107.htm.

Visitado el 12 de julio de 2013.

DIAMOND, I.: *Alcoholismo y abuso de alcohol*, En Goldman L, Ausiello D, Arend WP, Armitage JD, Clemmons DR, Griggs RC, et al. Editores Cecil Tratado de Medicina Interna, 23 ed. New York: Saunders, an Elsevier imprint, pp. 55-59, 2008.

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.

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.

MedlinePlus: Vida saludable, Efectos del alcohol en el cuerpo. [actualizada 4 sep 2009]. Disponible en <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002393.htm>.

Visitado el 23 de septiembre de 2009.

NATERA, G. Y TERROBA, G.: «Prevalencia del consumo de alcohol y variables demográficas asociadas de la Cd. de Monterrey, N.L.», *Salud Mental*, 5(1), pp. 82-86.

FIESTAS, F.; PONCE, J.; GALLO, C.; BUSTAMANTE, I.; ORDÓÑEZ, C. Y GUIDO MAZZOTTI, G.: «Factores predictores de uso problemático de alcohol en personas

atendidas en una sala de emergencia», *Rev Peru Med Exp Salud Publica*,
28(1). Disponible en <http://dx.doi.org/10.1590/S1726-46342011000100009>.
Visitado el 12 de febrero de 2011.