



GUIA MUJER Y ALCOHOL.

CENTRO MUNICIPAL DE TRATAMIENTO A LAS ADICCIONES.
PROGRAMA DE CIUDADES ANTE LAS DROGAS.

Excmo. Ayto. de Carmona.



I.- INTRODUCCIÓN.

Mujer, estas son algunas de las muchas recomendaciones e informaciones que debes tener en cuenta, además de no olvidar el falso brillo y resplandor del alcohol y otras drogas... en cualquier edad, en cualquier momento, cuando mas vulnerable puedes ser...

Que droga es cualquier sustancia que, una vez introducida en el organismo a través de distintas vías (esnifada, inyectada, fumada o tragada), tiene capacidad para alterar o modificar las funciones corporales, las sensaciones, el estado de ánimo o los diferentes sentidos (vista, oído, tacto, olfato).

Que el alcohol como cualquier tipo de droga presenta una característica común: al ingerirlo pasa a la sangre y de ahí al cerebro, lo que supone la aparición de los efectos que producen: relajación, excitación, sedación, excitabilidad, distorsión de la realidad...

Que sea cual sea la droga o sustancia ingerida y tengas la edad que tengas, las drogas afectan e implican un deterioro progresivo a corto o largo plazo, tanto a nivel físico como en el desarrollo personal.

Que el gran riesgo, además de afectar a tu salud, es su capacidad para crear dependencia y aunque algunos afirman lo contrario, debes saber que nadie, absolutamente nadie controla a las drogas, sino al contrario, ellas pueden llegar a controlar toda tu vida y tu destino... y llevarte al sometimiento de tu propia libertad y capacidad de decisión.

Que existen muchas clases de drogas y sustancias adictivas (cannabis, cocaína, alcohol, tabaco, tranquilizantes, ketamina...). Informarte bien, no dudes en consultar cualquier duda o aclaración que quieras tener sobre estas peligrosas y nocivas sustancias. La vida, el don más preciado que tendrás, puede irte en ello.

Que conducir en estado de intoxicación por alcohol o drogas -pérdida de autocontrol, pérdida de reflejos, narcosis...- y no utilizar los dispositivos de protección en motos o coches (cinturones de seguridad, cascos, asientos infantiles,...) aumenta espectacularmente el riesgo de sufrir un grave accidente de tráfico y hacerte daño a tí y a quiénes te rodean con posibilidad de muerte o graves lesiones de por vida.

Que no debes hacer tonterías..., que eres una persona adulta y desde esta responsabilidad debes tomar conciencia de que tomar alcohol no te ayuda a escapar de tus problemas, sino al contrario, te produce más... a tí y a todos los que quieres (padre y madre, amistades, hijos...).

Que debes ser solidaria: si conoces a alguien con un problema con el alcohol, participa en su solución animándole a buscar ayuda. Aunque no lo quiera aceptar, la necesita.

Que nunca, bajo ningún

Que el alcohol no te ayudará a divertirse ni a pasártelo mejor, que no te dan más "glamour", que no es símbolo de Éxito ni de madurez, que no tendrás relaciones sexuales más satisfactorias,, que no se "liga" más, que consumir alcohol no es indicativo de modernidad, que no es inocuo...

Por todas estas razones y por muchas más... no te dejes deslumbrar por el alcohol!

II .-ALCOHOL.

El alcohol es la sustancia más consumida en nuestro entorno sociocultural y cuyo abuso es la que más problemas sociales y sanitarios causa (accidentes de tráfico y laborales, malos tratos, problemas de salud, alcoholismo...).

- Es un depresor del Sistema Nervioso Central (SNC) que adormece progresivamente el funcionamiento de los centros cerebrales superiores produciendo desinhibición conductual y emocional. No es un estimulante, como a veces se cree; la euforia inicial que provoca se debe a que su primera acción inhibitoria se produce sobre los centros cerebrales del autocontrol.
- Las bebidas alcohólicas se clasifican básicamente en dos grupos en función de su proceso de elaboración:
 - a) bebidas fermentadas: proceden de la fermentación de los azúcares contenidos en diferentes frutas (uva, manzana...) siendo características de este grupo la cerveza, la sidra y el vino. Su graduación alcohólica oscila entre 4° y 12°.
 - b) bebidas destiladas: resultan de la depuración de las bebidas fermentadas para obtener mayores concentraciones de alcohol. Se trata de bebidas como el vodka, la ginebra o el ron oscilando su graduación entre 40° y 50°.

Las concentraciones de alcohol difieren de una bebida a otra, las dosis suelen medirse en función de los porcentajes que una persona llegue a acumular en su torrente sanguíneo. De esta manera se considera que las dosis bajas fluctúan entre 0.02 y 0.06 %, mientras que las dosis letales sobrepasan el 0.50%.

Para calcular el consumo de alcohol que estamos haciendo, necesitamos saber la cantidad de alcohol absoluto que tienen las bebidas que se toman. La cantidad de alcohol de una bebida se expresa en Unidades de Bebida (UB). **Una UB equivale a unos 10 gramos de alcohol puro.**

Con la ayuda de la tabla que aparece a continuación, en la que se muestran las equivalencias con la cantidad y tipo de bebidas alcohólicas podrás de manera fácil y rápida calcular tu consumo personal. Veremos dónde se sitúan los límites de un consumo responsable frente a uno de riesgo.

TIPO DE BEBIDA	VOLUMEN	Nº UNIDADES DE BEBIDA ESTÁNDAR
Vino	1 vasito (100 c.c.)	1 UBE
Cerveza	1 caña (200 c.c.)	1 UBE
Licor	1 copa (50 c.c.)	2 UBE
Cubata	1 combinado	2 UBE

TIPO DE CONSUMIDORES SEGÚN LA OMS		
Consumo	Varón	Mujer
Bajo riesgo	Hasta 17 UBE/semana	Hasta 11 UBE/semana
Alto riesgo	Entre 17 y 28 UBE/semana	Entre 11 y 17 UBE/semana
Peligroso	Más de 28 UBE/semana	Más de 17 UBE/semana

Referencias Legales.

- El Código Penal castiga como autor/a de un delito de desobediencia grave al conductor/a que se niegue a someterse a las pruebas de control de alcoholemia o de otras drogas requeridas por la autoridad competente.
- El Reglamento General de Circulación establece como límite máximo de alcoholemia permitido para conducir 0.5 g/l de alcohol en sangre (0.25 miligramos por litro en aire espirado) para conductores/as en general. En coherencia con la gravedad del asunto, esta tasa es aún inferior para conductores/as con menos de dos años de experiencia, y para transporte de mercancías, viajeros, escolares y urgencias. En estos casos, la tasa máxima es de 0.3 g/l (0.15 miligramos por litro en aire espirado), que es aproximadamente la alcoholemia producida por una lata de cerveza para un varón de 70 kilos, en ayunas.
- La venta de alcohol es legal en España, existiendo limitaciones relacionadas con la edad. Aunque existen diferencias entre Comunidades Autónomas, la tendencia señalada por la Organización Mundial de la Salud es a prohibir la venta de alcohol a menores de 18 años.

III.-FACTORES Y CONSECUENCIAS IMPLICADOS EN EL CONSUMO DE ALCOHOL EN LA MUJER

III.1.- Área Social.

El área social constituye el marco de referencia esencial para la comprensión de las características y dinámica que presenta la mujer adicta. Así pues los roles, las creencias sociales y los estereotipos definen la diferente percepción social de las personas en función del género.

El consumo abusivo de alcohol y otras sustancias no es un fenómeno homogéneo; los recursos y capacidades personales, familiares y sociales mantienen una perspectiva individualizada de los problemas tanto en varones como en mujeres. Pero también es cierto que las creencias sociales sobre los sexos y el proceso de socialización diferencial del niño y de la niña, genera una presión social hacia la mujer significativamente homogénea que se concretaría en los siguientes aspectos:

- Si bien no existen diferencias significativas por sexos en las edades de inicio al consumo de las distintas drogas, la proporción de consumidores es superior en los chicos para todas las drogas ilegales.
- La actitud de las madres y los padres hacia los consumos es más restrictiva en los escolares de menor edad y en las chicas, salvo en el tabaco donde los padres se mostrarían más permisivos con éstas.
- La mujer con consumo abusivo o dependencia a sustancias psicoactivas, además de la pérdida de recursos personales, familiares y sociales común a todos los consumidores, soporta un diferente juicio social por la asignación del rol de género; de hecho, el uso de drogas ilegales es visto en la sociedad con mayor desviación en la mujer que en el varón.
- Mantiene mayor sentimiento de culpabilidad, al haber interiorizado la valoración social, incidiendo de forma significativa en su autoconcepto y autoestima.
- La negativa valoración de sí misma, incide directamente en la percepción de su imagen corporal. Asimismo, presenta un bajo concepto de autoeficacia y una actitud pesimista de la posibilidad de cambio.
- El reconocimiento del consumo provoca un mayor coste social en comparación con el varón, poniendo en duda la competencia en su rol como mujer, madre, pareja, etc En este sentido se indica que socialmente que " la mujer bebedora ha fracasado como mujer, ha perdido su feminidad".
- Silenciamiento del problema por parte de la mujer. Los valores masculinos han sido asociados a estatus y roles en la esfera pública, mientras que los de las mujeres se presentan en la esfera privada. Esto dificulta la expresión del problema, quedándose recluida en dicha esfera.
- El retraso o la no demanda de solicitud de ayuda, negando en muchas ocasiones activamente la existencia del problema. La mujer alcohólica se encuentra en clara desventaja a la hora de acceder a tratamiento o a algún tipo de ayuda, por el riesgo colateral que supone de fracaso, aislamiento y pérdida de la valoración positiva en relación al rol de género.

III.2. - Área de Salud.

Las investigaciones sobre la influencia del género respecto al consumo de alcohol y otras drogas revelan diferencias orgánicas y de conducta en la respuesta de varones y mujeres respecto a ellas. El principal origen de esta disparidad se sitúa en las diferencias hormonales ligadas al sexo, tanto las asociadas al ciclo menstrual como las que ocurren a lo largo de la vida de la mujer, que parecen modular los efectos físicos y la capacidad de refuerzo de algunas sustancias sobre la conducta.

En cuanto a las consecuencias orgánicas del consumo en la mujer, la investigación sugiere una mayor vulnerabilidad femenina, si bien no podemos perder de vista que la alteración de la salud como efecto del abuso del alcohol, depende no sólo del efecto directo de la sustancia, sino del estado previo del organismo sobre el que actúa en las tres dimensiones de la salud: biológica, psicológica y social. A este respecto, la mujer adicta en general, parte de peor situación que el varón en las tres.

1) Efectos del alcohol a nivel orgánico.

El abuso del alcohol repercute en todos los sistemas orgánicos:

Produce lesiones en todos los tramos del aparato digestivo: estomatitis, esofagitis, gastritis aguda o crónica, pancreatitis, y lesiones hepáticas tales como la hepatitis alcohólica, el hígado graso y la cirrosis.

En el sistema nervioso destacan las enfermedades debidas al déficit de Vitamina B: la polineuropatía , y el síndrome de Wernicke-Korsakoff .

En el sistema cardiovascular causa arritmias, infarto, arteriosclerosis, hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares y afectación del músculo cardíaco.

Como alteraciones metabólicas destacan el aumento de los niveles sanguíneos de ácido úrico y triglicéridos; y como hematológicas, las anemias de diversos tipos, alteración de los glóbulos rojos y disminución de plaquetas y glóbulos blancos.

También ocasiona pérdida de masa ósea que se refleja en una mayor incidencia de fracturas.

Se ha establecido relación entre el consumo excesivo de alcohol y el cáncer esofágico y, especialmente en asociación con el tabaco, con el cáncer bucal y laríngeo.

Si bien a largo plazo los efectos descritos afectan a ambos sexos, hay que precisar que tras establecerse el consumo crónico, la repercusión a nivel orgánico es mayor en la mujer. Es más vulnerable a los efectos deletéreos del alcohol y desarrolla lesiones hepáticas más graves que los varones, pese a que comparativamente tanto el tiempo de consumo como la cantidad de ingesta sean menores.

De igual modo, hay diferencias en el corto plazo; si un hombre y una mujer ingieren igual cantidad de alcohol por kilogramo de peso, la concentración de alcohol en sangre será más alta en el caso femenino. Una de las razones de este hecho radica en el menor porcentaje de agua en la composición corporal de la mujer en comparación con la masculina, lo que provoca que el etanol se diluya en menor volumen líquido, alcanzando así una concentración mayor. Otra causa es la menor capacidad de la mujer para metabolizar el etanol, debido a la menor cantidad de enzima alcoholdehidrogenasa presente en su organismo.

▪ Efectos sobre la Salud Reproductiva.

No conocemos en su totalidad los mecanismos por los que el alcohol y otras drogas alteran el sistema reproductor femenino, pero sí sabemos que algunas de ellas actúan sobre el eje hipotálamo-hipofisario-gonadal, generando disfunción ovárica y alteraciones menstruales. También se admite la posibilidad de que determinadas sustancias ejerzan un efecto tóxico directo sobre los ovarios. Por otra parte, debemos considerar también que la malnutrición puede estar presente como efecto de abuso de drogas y repercutir negativamente en la capacidad reproductiva.

Los efectos del alcohol sobre el sistema reproductor femenino pueden deberse tanto al efecto de éste sobre la regulación hormonal, como a las consecuencias indirectas asociadas al abuso, como malnutrición, hepatopatía, etc. El resultado es la aparición de ciclos menstruales irregulares, con ausencia de ovulación, mayor riesgo de aborto y menopausia temprana.

▪ Mujer y Embarazo.

Entre las consecuencias negativas que el abuso de alcohol produce en la mujer y en su entorno durante todas las épocas de su vida es especialmente dañina la ingesta de alcohol durante el embarazo ya que cualquier droga que entra en la corriente sanguínea de una mujer embarazada alcanza la placenta rápidamente pudiéndola atravesar y entra así en la corriente sanguínea fetal. Esto puede originar entre otros, el nunca deseado parto prematuro, recién nacidos/as de bajo peso, crecimiento intrauterino retardado, presentación de placenta previa, malformaciones y aumento de mortalidad perinatal.

En el caso concreto de la ingesta de alcohol durante la gestación, ésta se asocia a una gran variedad de alteraciones, entre ellas, el nacimiento de niños/as prematuros de bajo peso, daños en el cerebro, retraso mental, problemas de comportamiento, malformaciones de corazón, pulmones y riñones, y alta probabilidad de sufrir un aborto y por supuesto el llamado Síndrome Alcohólico-Fetal con un cuadro futuro de profundo retraso mental en el/la recién nacido/a.

▪ Efectos sobre la Sexualidad.

El consumo de alcohol tiene un efecto inicial desinhibidor sobre la conducta sexual; es facilitador de los encuentros sexuales y su uso posibilita la justificación posterior de conductas que no hubieran sido aceptadas de no estar bajo sus efectos. Asimismo disminuye la probabilidad de practicar sexo seguro, aumentando el riesgo de embarazo y de enfermedades de transmisión sexual.

En la mujer, el alcohol produce aumento del deseo, pero también disminuye la respuesta de excitación; inhibe e incluso suprime la lubricación vaginal y la respuesta orgásmica. A largo plazo produce disfunción sexual tanto por su efecto depresor como por su acción sobre el sistema endocrino. La insatisfacción sexual resultante puede ser a su vez generadora de consumo como modo de afrontamiento.

III.3. - Área Psicológica.

Las diferencias recogidas en la literatura científica respecto a las características encontradas en la mujer alcohólica parecen coincidir en la existencia de una mayor tendencia a la depresión, baja autoestima, sentimientos de ineficacia, de culpabilidad y dependencia emocional con la pareja. En su historia personal aparece un alto porcentaje de abusos sexuales, vivencias de maltrato y mayor prevalencia de trastornos duales.

1.- Autoestima.

La autoestima es el conjunto de percepciones, pensamientos, juicios y afectos sobre uno mismo. Es un sumatorio de la autoeficacia percibida en situaciones concretas. La baja autoestima es un factor de riesgo para el abuso de alcohol y otras drogas.

Una persona con alta autoestima está dispuesta a defender sus ideas y valores y puede modificarlos si nuevas experiencias indican que estaba equivocada; confía en su propio criterio sin sentirse culpable; tiene confianza en su capacidad para resolver los problemas y es capaz de pedir ayuda cuando la necesita; no se considera inferior ni superior a los otros, no se deja manipular por los demás, aunque esté dispuesta a colaborar; reconoce y acepta de sí misma diferentes emociones y sentimientos, tanto positivos como negativos y tiene capacidad para expresarlos. Disfruta con distintas actividades y respeta las opiniones de las otras personas aunque no comparta sus ideas y valores.

A las mujeres adictas les cuesta valorarse porque han asumido una cultura que castiga más la transgresión que supone el consumo en la mujer. En su proceso de socialización se les dificulta sutilmente la vivencia de experiencias que implican autovaloración, autoafirmación, experimentación y el enfrentamiento de dificultades, así como vivir situaciones que no responden a lo que se espera de ellas. A estas dificultades se añade que el modelo de identificación de la mujer con problemas de adicción es otra mujer, la madre, que frecuentemente presenta también importantes déficits de autoestima.

2.- Abusos Sexuales.

Diversos estudios sobre la incidencia del maltrato/abuso recibido en la infancia en personas alcohólicas señalan problemas relacionados con la sexualidad, una mayor tendencia a conductas de riesgo, autodestructivas y de problemas psicológicos.

Basándonos en los estudios de Finkelhor, el alcoholismo podría ejercer de antecedente de consecuente de la historia de abuso o violencia sexual:

Como antecedente, estaría relacionado con la implicación de la adolescente en conductas de alto riesgo, mayor vulnerabilidad por falta de apoyo y supervisión parental, menor capacitación para discriminar señales de peligro y peores condiciones para afrontar con éxito un nuevo intento de abuso. Como consecuente, los abusos sexuales podrían llevar al alcoholismo y/o drogadicción como mecanismo de afrontamiento de ese suceso estresante o como consecuencia del estigma llevaría a la víctima a relacionarse con grupos marginales.

3.- Maltrato.

Respecto a la incidencia de los malos tratos, el Instituto de la Mujer en la publicación "La atención sociosanitaria ante la violencia contra las mujeres" indica que "los malos tratos producen efectos en todos los ámbitos de salud".

Distintas investigaciones señalan que el maltrato mina la autoestima y crea dependencia emocional y, por tanto, inseguridad para tomar decisiones, sentimientos de indefensión, incapacidad e impotencia para salir de la situación.

Asimismo, como consecuencia del miedo y el terror, sufren dificultades para concentrarse, problemas de ansiedad, ataques de pánico, fobias y reviven la violencia de forma intrusiva en pesadillas o ante estímulos que les recuerdan las experiencias.

El clima de terror que genera produce síntomas físicos como dificultades respiratorias, taquicardias, angina de pecho, diarreas y dolores de cabeza.

En la línea de las repercusiones que produce la violencia contra las mujeres, encontramos que un número importante de mujeres maltratadas toman tranquilizantes, somníferos, y/o consumen alcohol.

Por todo ello se puede plantear que el maltrato es un factor de riesgo de padecer abuso o dependencia de sustancias psicoactivas, pero a su vez, se puede considerar que las mujeres adictas, al vivir más situaciones de riesgo y tener menos capacidad para cuidarse, pueden ser más proclives a sufrir una experiencia de maltrato.

Hay investigaciones que refieren que en el uso de alcohol y de tranquilizantes el maltrato es primario y consumen para adormecer su dolor.

IV.- PERFILES DE MUJERES EN RELACIÓN CON EL CONSUMO DE ALCOHOL.

La mujer consumidora no presenta un perfil único, la intensidad y número de diferentes variables de orden orgánico, psicológico y social evidencian situaciones muy diferentes, como son:

- El grado de abuso o dependencia, el grado de conciencia de que existe un problema con las drogas y la motivación para modificar su conducta.
- Sus características personales, sociales y familiares.

Sin embargo la participación en un contexto social homogéneo y las también similares consecuencias del consumo en la mujer, nos permite aproximarnos a diferentes grupos de mujeres con consumos experimentales, abusivos o adictas que manifiestan características y dinámicas homogéneas.

- La identificación de diferentes perfiles de mujeres consumidoras facilita la comprensión, el análisis y el diseño de estrategias específicas preventivas y/o de tratamiento para promover la reducción del daño o la abstinencia en relación con los consumos.

Se describen tres tipologías de mujeres que presentan diferentes características:

1. Mujeres jóvenes experimentadoras o con abuso de sustancias psicoactivas.
2. Mujeres con abuso o adicción invisibilizados a sustancias psicoactivas.
3. Mujeres con signos manifiestos de adicción.

IV.1.- Mujeres jóvenes experimentadoras con abuso de alcohol.

- Se integrarían en este grupo las mujeres jóvenes de 16 a 25 años cuyas pautas de consumo se aproximan cada vez más a la de los varones, no percibiendo diferencias por razón de género.
- Consumen para divertirse en los tiempos de ocio. No tienen conciencia de que consumir alcohol u otras drogas (cannabis, drogas de síntesis, esporádicamente cocaína) sea un problema, y piensan que si se lo propusieran abandonarían el consumo.
- Creen que las consecuencias del consumo son similares para los varones y para las mujeres, sin que tengan conciencia de las específicas consecuencias que ocasiona el consumo en las mujeres, aunque las mujeres mantienen restricciones y límites respecto al consumo de drogas ilegales.
- No suelen acceder a los centros de atención específicos, salvo por problemáticas concretas: multas por consumo, crisis de ansiedad, estados depresivos Es más factible que sean los padres u otros familiares los que lleguen a los centros para solicitar orientación.

En relación con el consumo experimental y/o de abuso en las jóvenes, resulta imprescindible profundizar en el análisis de las características diferenciales en los hábitos de consumo, e introducir contenidos informativos en el marco del trabajo de prevención en drogodependencias, que sensibilicen a la población joven de las consecuencias específicas que sufre la mujer con relación al consumo de drogas: diferente tolerancia social a los consumos, problemas de salud específicos, percepciones y sentimientos diferenciados.

En relación con este último aspecto las mujeres perciben antes el riesgo del consumo y también promueven estrategias de protección y control para reducir ese riesgo, comparativamente con la de los varones, asimismo se detectan diferentes actitudes y consecuencias familiares y sociales.

Ello supone abordar el nuevo estereotipo que parece consolidarse, "de la igualdad ficticia" que se percibe en la población joven en fase de experimentación.

Complementariamente a estas actuaciones, deben desarrollarse estrategias que permitan identificar las conductas diferenciales que generan las familias de los/as jóvenes experimentadores/as, ya que definen normas más restrictivas con las mujeres que con los varones.

IV.2.- Mujeres con consumos abusivos o adicción a alcohol invizibilizados.

Mujeres, con edades comprendidas entre los 35 y los 60 años con consumos de alcohol u otras sustancias psicoactivas a las que pueden ir asociadas conductas adictivas como el juego patológico, etc.

- Este grupo de mujeres participa de las características de los otros grupos, pero se trataría, siguiendo la clasificación de Bogani, de consumidoras "clandestinas". Pueden ser amas de casa, madres de familia o mujeres con autonomía profesional.

- El conflicto se encuentra en la solicitud de ayuda, ello significa perder estatus social e identidad en su rol, pueden ocultar el consumo y su entorno más próximo participar en la negación, raramente se habla del consumo de forma expresa con el marido, hijos, amigos, salvo en situaciones extremas.
- Durante años pueden justificar el consumo o desviar voluntaria o involuntariamente los síntomas del abuso o adicción hacia otras problemáticas (conflictos familiares, depresiones, ansiedad, etc.) "cortinas de humo".
- Síntomas somáticos, quejas depresivas, demanda de medicación psicoactiva, cuyos límites pueden ser traspasados mediante la automedicación.
- El consumo se da de forma individual o en círculos muy restringidos aislados de su entorno habitual; puede conseguir niveles de autocontrol para poder mantener una eficacia básica en las tareas de la casa y/o en el trabajo, y favorecer así el silenciamiento.
- El nivel de sufrimiento es muy alto, dado que no suelen hablar con nadie de su problema. Y sus energías van encaminadas a organizar sus pautas de consumo y de vida para que ambas sean compatibles.
- Raramente llegan a los centros de atención, salvo que exista una situación crítica como desentendimiento de los hijos, problemas económicos muy serios, grave deterioro físico o psicológico o bajo rendimiento laboral detectable. Es más factible que venga algún familiar a consultar y orientarse.

IV. 3 .- Mujeres con signos manifiestos de adicción a alcohol.

- Un grupo de mujeres más jóvenes, entre 25 y 40 años, que accedieron a partir de la década de los años 70, fundamentalmente a través de la pareja, al consumo . Son policonsumidoras.
- Existe reconocimiento del consumo, aunque pueden pensar que son capaces de resolver este problema solas, sin necesidad de ayuda familiar o profesional.
- Pese a que sea un tema silenciado, tienen experiencia de las restricciones y consecuencias que ha supuesto la incorporación como mujer al policonsumo y su dificultad para asumir el rol de "mujer aceptada socialmente".
- Acuden de forma mayoritaria solas a tratamiento, indicando que no desean que se entere la familia o con precario apoyo familiar.
- El conflicto se encuentra en aceptar su problema, identificando las consecuencias específicas de ser mujer drogodependiente sin que la culpa y las conductas autodestructivas generen deterioro y exclusión social y bloqueen, por tanto, la posibilidad de cambio.
- El conflicto también se encuentra en tolerar las restricciones que su vida de consumo puede provocar en el proceso de inserción social.

V.- MUJER Y PREVENCIÓN CONSUMO DE ALCOHOL.

¿Qué es prevención?:

La prevención es anticiparse, actuar para evitar que algo que no deseamos que suceda, pase (en nuestro caso, consumir alcohol). Pero, en el caso de que esta conducta ya se haya implantado, prevenir e intentar que esta problemática no vaya a más y ayudar al individuo a superarla y a salir de ella.

La prevención no es, sin embargo, materia y responsabilidad exclusiva de los/las especialistas ni expertos/as en la materia. Todos y cada uno de los miembros de la sociedad, desde la corresponsabilidad social, debemos colaborar en sus diferentes ámbitos, ya sea el escolar, familiar, comunitario, judicial, laboral, sanitario y, por supuesto, en el ámbito de la perspectiva de género.

En este concreto caso, para prevenir el consumo de drogas la mujer puede:

1. Buscar orientación y asesoramiento profesional que le proporcione pautas adecuadas para asumir y solucionar sus problemas.
2. Compartir las situaciones que le preocupan; El silencio es perjudicial, no sólo para ella, también para quienes la rodean: pareja, hijos/as, familia, etc.
3. Acercarse a grupos o colectivos de mujeres que están pasando o hayan pasado situaciones similares (grupos de autoayuda).
4. Informarse sobre alternativas para disminuir el estrés y la ansiedad.
5. Informarse sobre los efectos y consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas.
6. Asumir una actitud decidida de rechazo frente a las drogas.
7. Comprender que el consumo recreacional la coloca en situación de riesgo.
8. Evitar relacionarse con grupos o personas que consumen alcohol y otras drogas.

VI.- UN PROBLEMA QUE REQUIERE UNA SOLUCIÓN Y UNA ATENCIÓN ESPECIALIZADA.

¿Tienes un problema de adicción a alcohol? Contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Sientes que lo necesitas todos los días?.
- ¿Interfiere con tu trabajo o estudios?.
- ¿Lo usas más que antes?.
- ¿Lo usas más de lo que quisieras?.
- ¿Te dicen otras personas que lo usas demasiado?.
- ¿Mientes cuando dices cuanto lo usas?.
- ¿Te ocasiona problemas económicos?.
- ¿Perjudica a las personas a tu alrededor?.
- ¿Te está ocasionando problemas de salud?.
- ¿Quieres dejarlo pero no puedes?.

Una sola respuesta con SI significa que tienes un problema y que tal vez necesites ayuda. Háblalo con un/una profesional, piensa en cómo reorganizar tu vida para evitarlo, reconoce que tienes un problema, no te asustes ni atemorices y busca soluciones y ayuda, es la opción más inteligente y saludable.

CENTRO MUNICIPAL DE TRATAMIENTO A LAS
ADICCIONES.

Excmo. Ayto. de Carmona.

C/ Ahumada s/n.

Teléfono: 954140547.