

SANIDAD | ESTUDIO SOBRE CONSUMO DE ALCOHOL Y AUTOESTIMA

AURELIO MARTÍN / SEGOVIA

El trabajo de fin de grado de la enfermera segoviana Lucía Martín Gómez, de 22 años, actualmente destinada en el servicio de Urgencias del Complejo Hospitalario de Segovia, basado en el 'Consumo de alcohol y autoestima en jóvenes universitarios', no solo revela que Castilla y León tiene la prevalencia en consumo de alcohol más alta de todas las Comunidades Autónomas de España, sino que uno de cada veinte universitarios está en riesgo alto de padecer problemas de dependencia.

Galardonada recientemente con el Premio Universitario José Ángel Gómez de Caso Canto' por la Asociación Andrés Laguna para la Promoción de las Ciencias de la Salud, quien realizó sus estudios de enfermería en la Universidad de Valladolid (UVa), no solo realizó el estudio en el campus vallisoletano, tutorizado por Rosa Cárdena García, sino que obtuvo una muestra de 281 participantes también integrantes de los campus de Segovia, Soria y Palencia, todos de la UVa. La edad media de la muestra se situó en 21,17 años. El 96,4% y 91,5% de los encuestados habían consumido alcohol alguna vez en la vida y en el último año, respectivamente. Tenían una valoración de sí mismos moderada y baja, el 16,4% y el 16,7%.

Interesada por la controversia que existía entre la relación del consumo de alcohol y la autoestima, porque había quien la consideraba como un factor de riesgo y otros como de protección [lo que rodea al comportamiento prosocial], llegó a la conclusión de que el consumo del alcohol y la autoestima no están relacionados, sino que está más vinculado a una cuestión de índole social y de relaciones con en el entorno más cercano, como el de los familiares o los amigos. Por ejemplo, un 44% de los universitarios encuestados afirmaban que sus padres bebían alcohol de manera habitual pero este porcentaje aumentaba hasta casi un 80% al realizar la misma pregunta sobre a los amigos.

Según Lucía Martín Gómez, solo el 55% de los encuestados estaba en riesgo bajo y uno de cada tres en riesgo moderado de tener dependencia, «lo que supone un número bastante importante que hay que tener en cuenta», admite a la vez que considera que, aunque en Castilla y León se están llevando a ca-

AL BORDE DE LA DEPENDENCIA DEL ALCOHOL

Un trabajo de la enfermera Lucía Martín Gómez, ganador del Premio 'José Ángel Gómez de Caso', revela que uno de cada veinte universitarios está en riesgo alto de padecer problemas por el consumo de bebidas alcohólicas



Imagen de archivo una fiesta de jóvenes. / ICAL

bo programas como el Ícaro Alcohol, de prevención y reducción de los riesgos asociados al consumo de alcohol y otras sustancias en menores de 18 años que son atendidos en urgencias hospitalarias o emergencias sanitarias, o el Plan Regional sobre Drogas, en la que tiene una especial prioridad la prevención del consumo de alcohol y el tratamiento de los problemas ocasionados por este consumo, «habría que pensar en más estrategias de prevención que sean efectivas». ¿Y son los universitarios conscientes del problema? la enfermera considera que no, «sobre todo

porque está muy bien visto culturalmente, aunque sí que conocen los problemas más extremos».

CONSUMO. A la autora del trabajo le llamaron la atención algunas respuestas como la prevalencia del consumo de alcohol: más de un 90% de los universitarios habían consumido alcohol en el último año. Además, la edad media de inicio de consumo de alcohol se situó sobre los 15 años aproximadamente, «un poco pronto, ya que a esa edad no es legal comprar bebidas alcohólicas», advierte. También le sorprendió la opinión de los en-

cuestados acerca de la autoestima: «Reveló que más de un 30% de la muestra de participantes en el estudio tenía autoestima baja o moderada, lo que revela también un porcentaje bastante considerable».

Si, en general, el consumo intensivo de alcohol disminuyó 2,7 puntos porcentuales en la población española de entre 15 a 64 años respecto a 2020, pasando de un 19,4% a un 16,7%, en 2022, el trabajo de Lucía Martín se rompe la tendencia. En la introducción, la enfermera se refiere al contexto histórico del consumo de alcohol, porque la elaboración del vino lle-

va existiendo desde los romanos y los griegos, pero ha ido integrando como símbolo de amistad, de inclusión o de exclusión de ciertos grupos y cómo el consumo mediterráneo, que era moderado y frecuente de vino con las comidas, ha ido cambiando a un modelo anglosajón que se traduce en una ingesta excesiva los fines de semana, que es lo más común entre los universitarios.

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), dentro de España, la Comunidad autónoma con el consumo semanal de alcohol más elevado es Castilla y León, en-

En el estudio participaron 281 estudiantes con una media de 21,17 años

El 91,5% de los encuestados había consumido alcohol en el último año

«Solo el 55% de quienes fueron preguntados está en riesgo bajo», afirma Lucía Martín

la Portada de mediodía

HORNO DE ASAR + RESTAURANTE

BODAS 2023



Bodas con encanto



Tripadvisor

C/ San Nicolás de Bari 31 - 40160 TORRECABALLEROS (Segovia)
www.laportadamediodia.com RESERVAS: 921 40 10 11/ 921 40 10 90



La enfermera Lucía Martín Gómez. / ROSA BLANCO

contrándose en una media de 15,91 gramos de alcohol puro frente a la media nacional que es de 11,79, mientras Europa es la región del mundo donde el consumo de alcohol es mayor; siendo considerado el tercer factor de riesgo susceptible de modificarse y prevenirse, sólo por detrás del tabaco y de la hipertensión arterial y llegando a superar al sobrepeso y a la obesidad.

Martín recuerda que en el trabajo solo ha tenido en cuenta a los universitarios, pero comparando los resultados con la Encuesta Europea sobre la Salud en España

(EESA) y la encuesta sobre alcohol y otras drogas en España (EDADES), las cuales abarcan una población con mayor rango de edad, «la prevalencia del consumo en éstas era más baja, lo que quiere decir que la frecuencia en el consumo de alcohol es mayor en los universitarios».

Quien se sentía atraída por las Ciencias de la Salud y terminó graduándose en Enfermería, de lo que no se arrepiente, defensora de la sanidad pública y de las reivindicaciones que se llevan a cabo para que se produzcan mejoras, no solo en beneficio de los profesionales

sino también de los pacientes, Lucía Martín Gómez insiste en que el consumo de alcohol es un problema social pero también es una prioridad de salud pública, por lo que le pareció importante plantearlo desde el punto de vista de su profesión.

Antes de comenzar el proyecto revisó la bibliografía existente y planteó una encuesta con escalas validadas como Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT), para valorar el consumo de alcohol con riesgo de dependencia y la escala de autoestima de Rosenberg para valorar el nivel de autoestima.

Una apuesta por promover estilos de vida más saludables

Sorprendida aún por el premio recibido por su trabajo fin de grado, Lucía Martín Gómez, también agradecida, que previamente pasó su encuesta al Comité Ético del Área de Salud Valladolid Este, del que obtuvo un informe favorable, está convencida de que «es muy importante desarrollar programas de educación para la salud que sean efectivos sobre la modificación del hábito de consumo de alcohol, fomentar la buena autoestima y, en definitiva, promover estilos de vida más saludables».

A su juicio, para que sean lo más efectivas posibles, hay que llevar a cabo investigaciones para conocer cuáles son las necesidades prioritarias en este grupo de la población. También cree que es conveniente plantear actividades de ocio que tengan más diversidad y que no incluyan siempre al alcohol, ya que, a su juicio, muchos jóvenes solo contemplan la diversión desde el punto de vista de quedar con unos amigos y tomar unas cervezas, por ejemplo, sin plantearse alternativas culturales, como ir al cine u otras que no impliquen beber.

En cuanto a la labor de las enfermeras en la prevención, Martín Gómez afirma que no está orientada sólo en la persona enferma, aunque es lo más conocido, si no también en la promoción de la salud, prevención de estos problemas y la detección precoz antes de que vayan a más; es por ello, que la enfermera de Atención Primaria, en su opinión, «es una figura clave ya que se encuentra en el escenario principal para realizar la correcta valo-

ración sobre este consumo y poner en marcha intervenciones antes de que se presenten problemas crónicos relacionados con el mismo». En la Cartera de Servicios de Castilla y León de 2019 se incluye dentro de las 'Actividades de prevención y promoción de la salud individual y familiar' tanto del joven (15-19 años) como del adulto (20-69 años). Aunque el cribado de consumo de bebidas alcohólicas no está sistematizado, el test AUDIT, que se ha empleado en este estudio, permite a los profesionales sanitarios identificar el consumo de riesgo antes de llegar a cumplir los criterios de dependencia, por lo que es el más apropiado para utilizar en Atención Primaria.

¿Del alcohol se pueden derivar otro tipo de conductas, como agresiones sexuales? Lucía Martín explica que «el consumo del alcohol tiene diferentes efectos sobre el organismo, es un depresor del Sistema Nervioso Central y también afecta a nivel psicológico, cardíaco y digestivo, entre otros, además quien consume no sólo se daña a sí mismo, sino que también puede ocasionar accidentes de tráfico, nacimientos de bajo peso o con síndrome de abstinencia en caso de que la madre haya bebido alcohol durante el embarazo y la desestructuración de la familia, llegando a ocasionar desigualdades sociales. A pesar de todo esto, no se le puede culpar al alcohol de esos comportamientos inaceptables», argumenta la ganadora del premio 'Gómez de Caso' que cuenta con la colaboración de la Fundación Caja Rural y al Ayuntamiento de Segovia.



FÁBRICA DE COCINAS Y ARMARIOS
www.stiloxxi.net

ELECTRODOMÉSTICOS
ARMARIOS EMPOTRADOS
FABRICACIÓN PROPIA

STILO XXI

C/ Gremios Segovianos P. 16. Pol. Ind. de Hontoria. SEGOVIA. Teléfono: 921 70 20 60

Ultramarinos Hijo de Maximino Gómez

Especializados en dulces, vinos, conservas selectas. Legumbres, charcutería, embutidos ibéricos y quesos. Primeras marcas. Regalos personalizados.

125 años a su servicio

C/ Puente Muerte y Vida, 1
Tfno: 921 42 54 04

HIJO DE MAXIMINO GÓMEZ
CASA FUNDADA EN 1838