

¿Por qué el alcohol vuelve violentas a algunas personas?

- Alguna vez en la vida habrás visto a una persona que ha ingerido bastante alcohol y ha adquirido conductas violentas. ¿Por qué ocurre esto y cómo se puede evitar? Dos ciudades andaluzas entre las que más cerveza beben de Europa



alcohol vuelve violentas personas

https://www.europasur.es/sociedad/alcohol-vuelve-violentas-personas_0_1681932531.html

Europa Sur

Lunes, 09 mayo 2022

Todos conocemos a alguien al que al beber le sale un lado agresivo que no se conocía antes, que nos coge fuera de contexto y puede llevar a situaciones realmente incómodas. No es raro ver una fuerte discusión entre dos personas que han bebido alcohol y es que **se ha demostrado una relación entre algún tipo de conducta violenta y el consumo excesivo de bebidas alcohólicas**. Los expertos coinciden en que la violencia es producto de mucho factores, como la salud mental, situaciones particulares, la aceptación social de una conducta agresiva, entre otras. Hay que saber que la violencia existe sin el consumo de alcohol y algunas personas que beben no se vuelven violentas.

El alcohol actúa en las zonas del cerebro que se relacionan con la agresión e inhibe las funciones de autocontrol que normalmente pueden mantener estos impulsos bajo a raya. **El resultado de una ingesta de alcohol sin moderación puede traducirse en actos violentos** o abusivos hacia otras personas, así como participar en peleas físicas o actuar de forma agresiva.

El principal afectado es el sistema nervioso central, y las manifestaciones de la alteración aparecen en un orden secuencial como resultado de la impregnación sucesiva de los centros nerviosos. De una reducción de la tensión, a la euforia y la descarga de timidez se pasa a cierta sensación de confort, vivacidad, fraternidad o excitación sexual, **hasta una progresiva pérdida de autocontrol** que altera la conducta y obedece a las emociones e impulsos primitivos según la personalidad subyacente.

Además, el **alcohol** tiene un efecto en el ritmo cardíaco, lo que puede inducir a la ira. Es más común que las personas con dificultades para controlar su temperamento o con poca empatía exploten al beber. Realmente hay que tener en cuenta que todos tenemos una personalidad primitiva que una parte del cerebro nos ayuda a censurar para tener éxito evolutivo, pero si se rompe esa barrera se retira el filtro y puede manifestarse la agresividad.

Durante los años se ha obtenido mucha información sobre por qué ocurren estos actos de agresividad pero no hay una manera de demostrar la causalidad. Aunque una población tenga mayor índice que conductas agresivas y un elevado consumo de **alcohol**, **no implica que el aumento esté relacionado por ambos factores**. El consumo de **alcohol** inhibe gran parte de nuestros mecanismos de autorregulación y cuando mayor es la cantidad de **alcohol** que se ingiere, mayor es la capacidad de hacer algo fuera de las reglas.

¿Qué hacer si el **alcohol** te vuelve agresivo?

Si se percata de que su conducta cambia cuando consume **alcohol**, tomando un tono más agresivo en la forma de comunicarse con los demás, a la hora de responder o de reaccionar a cualquier imprevisto, **lo mejor es dejar de beber**. Además, es importante considerar reducir el consumo a largo plazo para evitar situaciones incómodas. Otra opción es aprovechar y consultar a un profesional de la salud para que le guíe en los pasos a seguir.

Por otro lado, si le preocupa el consumo de **alcohol** de otra persona con una actitud agresiva, **lo mejor es alejarse de la situación peligrosa** y obtener ayuda de alguien en quien confíe.