

## Y tú, ¿por qué no bebes, estás acaso mala?

● El consumo de **alcohol** está tan incrustado en nuestra cultura que existe una «presión social» para hacerlo



Botellón Tabacó Cerveza Relationships, Friends, & Family

<https://www.elcorreo.com/vivir/relaciones-humanas/alcohol-20220423113912-ntrc.html>

Yolanda Veiga

Viernes, 22 abril 2022

Cuando estás en un pub un sábado por la noche y pides una tónica, la gente te mira raro: 'Ah, pero, ¿no bebes? ¿Estás mala?'. Y me veo obligada a dar explicaciones». Cristina Narváez, asistente social navarra de 49 años, lleva dándolas treinta años. «No bebo porque no quiero. Ni me gusta el sabor del vino, la cerveza o el champán... ni me gusta el efecto que hace, ni el dolor de cabeza del día siguiente. Alguna vez he tomado cerveza con limón o un chupito de licor de café y enseguida me ha dado el sueño. Yo, esa fase de euforia que te da el **alcohol**, no la he sentido jamás, paso directamente al sopor. Y siempre hay alguien que te dice: 'Claro, es porque no estás acostumbrada'. ¡Es que no quiero acostumbrarme!».

El relato de Cristina evidencia la «presión social» que existe en torno al **alcohol**. «Tenemos una sociedad muy benevolente con su consumo. Está tan incrustado en nuestra cultura que la mayoría de los jóvenes no concibe salir a divertirse sin beber. Se ha vinculado la diversión a la ingesta de bebidas alcohólicas y eso genera una presión para que todo el mundo lo haga», advierte Regina Dalmau, de la Sociedad Española de Cardiología (SEC).

Concide con esto el psicólogo Guillermo Fouce, aunque cree que esa presión, sin embargo, va remitiendo. «Hace veinte años ibas al bar y estaba establecido que allí se iba a beber. Era el modelo hegemónico, pero ese modelo se ha ido rompiendo. Ha ocurrido también con el **tabaco**», opina el presidente de Psicólogos Sin Fronteras, y anima a trabajar en este sentido: «Lo normal no es beber y hay que hacer entender que no tomar **alcohol** es, por supuesto, una alternativa válida».

Y quitarle la connotación que todavía tiene. «Hay muchos prejuicios con la gente que no bebemos. 'Es una sosa', 'No le gusta la fiesta'. Habrá gente a la que le guste y otra a la que no. Pero a mí, personalmente, me encanta y he trasnochado igual que los amigos que bebían. Si ellos se iban a casa a las siete de la mañana, yo también. Mi cuadrilla ya sabe cómo soy, sabe que puedo integrarme en el ambiente nocturno igual que ellos. Pero cuando sales con gente nueva noto que se sorprenden cuando ven que me divierto como ellos, como si pensarán: 'Ah, pues no es una sosa...'».

La firmeza que tiene Cristina para decir 'no', le falta a muchos jóvenes, que acaban por iniciarse a veces sin querer. «Si mi identidad la construyo mirándome en los otros y los otros beben, yo también lo hago. Además, existe entre los chavales esa percepción de que si otros lo hacen, no será tan malo. Y eso, unido a que en la adolescencia se sienten invencibles...», expone el psicólogo. Quien advierte de un cambio de hábito de la juventud respecto al alcohol. «Hoy hay más 'atracones' y menos consumo habitual. Antes, lo normal es que el joven pasara a una tendencia de ingesta frecuente. Ahora son menos los que adquieren el hábito, pero no por ello es menos grave, ya que muchos viven en un eterno atracón». A esta tendencia se le llama 'binge drinking' y se considera tal la toma de cinco o más bebidas alcohólicas (si es hombre) o a partir de cuatro en el caso de las mujeres, seguidas o en un intervalo de dos horas.

Con consecuencias, alerta la doctora: «La edad actual de los comas etílicos son 13 o 14 años. El alcohol produce intoxicaciones que pueden ser muy graves. Por otro lado, aunque el consumo sea esporádico, existe un riesgo de que ese joven se acabe convirtiendo en adicto. Es cierto que el consumo de alcohol, como riesgo cardiovascular, se nota más en edades avanzadas, pero también se dan, por ejemplo, arritmias en chavales fruto de esas borracheras puntuales. El alcohol es un problema social muy importante», insiste Dalmau.

Aunque la 'costumbre', la cultura... despiste la atención del asunto. «La insistencia para beber es constante. Incluso en mi familia, que saben de sobra que apenas pruebo el alcohol, cada vez que organizamos una comida me preguntan: '¿Quieres un poquito de vino?'. Y no, no quiero, no he querido nunca. En Navidad, si no aceptas una copa de champán para brindar les parece raro. No hay celebración en la que el ambiente no te empuje a beber», lamenta Cristina.

Ella asegura no haberse sentido excluida nunca. «Tal vez tuve suerte porque cuando empecé a salir lo hacía con una cuadrilla en la que bebían poco». Cuenta que luego se ha ido relacionando con gente que bebe habitualmente y, aunque nunca le han hecho sentir molesta, esa presión «existe todavía ahora», a punto de cumplir los 50. «Sales con amigos y piden cervezas. Dices que no y, lejos de entender que no bebes porque no quieres, insisten: '¿Un chupito tal vez?'».