

Hábitos tóxicos

Llamamos **hábito** tóxicos al consumo frecuente de alguna sustancia dañina para la salud y que resulta a veces difícil de superar, a pesar de tener conocimientos del peligro que su utilización ocasiona. En los casos que nos ocupan (**café**, **tabaco** y **alcohol**), los tóxicos son sustancias naturales y no médicas, aunque sí legales, que cuando son consumidas producen algún efecto sobre el **sistema nervioso** y determinan, además, tolerancia y dependencia, así como diferentes acciones perjudiciales que pueden afectar la salud en sus aspectos físico, mental y social.

El efecto puede ser estimulante, depresor o distorsionante de la realidad.

Determinan tolerancia. Esto implica que según pasa el tiempo se incrementa la cantidad del producto necesario para obtener iguales resultados que los iniciales.

Determinan dependencia. Se refiere al grado de esclavitud que ocasionan tanto desde el punto de vista psíquico como desde el referente al organismo.

Pueden afectar la salud en sus aspectos físicos, mental y social. El efecto físico se ejemplificaría por la bronquitis del fumador, el psíquico por el desasosiego del consumidor excesivo de café y el social por los problemas económicos que se derivan del consumo abusivo de bebidas alcohólicas.

En la Clasificación Internacional de Enfermedades aparecen 3 términos no totalmente identificables por la población; ellos son: cafeinismo, tabaquismo y alcoholismo.

Los 2 primeros generan sorpresa, pues pocas personas saben que el cafeinismo y el tabaquismo son enfermedades, y el tercero muchas veces es valorado erróneamente por considerarse que dicha afección se refiere sólo a las complicaciones del consumo abusivo de bebidas alcohólicas como pudiera ser la cirrosis hepática. Es bueno aclarar que, afortunadamente, no todos los consumidores de café, tabaco o alcohol llegan a la categoría de enfermos, ya que para ello es necesario que se cumplan determinados requisitos.

¿QUE REQUISITOS SE EXIGEN PARA CONSIDERAR A UNA PERSONA ENFERMA?

Que se sobrepase la norma de consumo habitual en un medio determinado. Es decir, que exista realmente un abuso del tóxico y que este abuso no sea transitorio, sino un patrón de comportamiento estable.

Que se hayan producido los daños anteriormente señalados, ya sea en lo referente al organismo como en los aspectos psíquico y social.

Que exista un nivel de esclavitud ante el tóxico que determine que el sujeto, a pesar de reconocer el efecto dañino por experiencia propia, no sea capaz de detener el consumo.

¿QUE ES EL CONSUMO DE RIESGO?

Cuando se cumple solamente el primer requisito, se dice que la persona presenta un consumo de riesgo (por el peligro de enfermar).

¿QUE ES EL CONSUMO DAÑINO?

Cuando se cumplen los requisitos primero y segundo se denomina consumo dañino.

¿QUE ES LA DEPENDENCIA?

Si están presentes los 3 requisitos se habla de dependencia, y es en estas 2 últimas modalidades (consumo dañino y dependencia) cuando realmente se trata de una enfermedad, mientras que el consumo de riesgo constituye una etapa de tránsito hacia la afección.

● El autor es Doctor en Ciencias. Doctor en Medicina. Especialista de II Grado en Psiquiatría. Doctor en Ciencias Médicas. Profesor Consultante y Titular de Psiquiatría del Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana, Cuba.

From:

<https://neurocirugiacontemporanea.es/wiki/> - **Neurocirugía Contemporánea**
ISSN 1988-2661



Permanent link:

https://neurocirugiacontemporanea.es/wiki/doku.php?id=habitos_toxicos

Last update: **2025/05/04 00:01**