

ANALES

DE LA

UNIVERSIDAD CENTRAL

× El Alcoholismo y sus consecuencias

× POR EL DOCTOR

× PABLO ARTURO SUAREZ

Profesor de Higiene

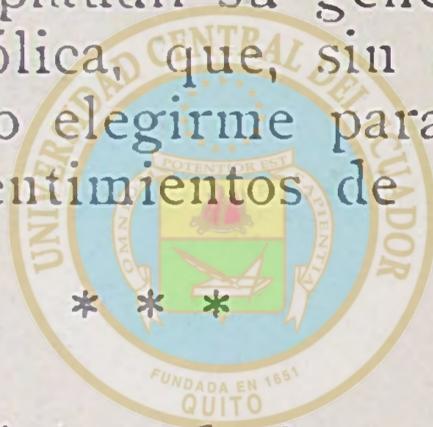
ÁREA HISTÓRICA
DEL CENTRO DE INFORMACIÓN INTEGRAL

**Conferencia leída por el autor en la Sesión
Extraordinaria de la Junta de Propaganda
Antiateohólica, celebrada el 1° de Mayo**

Desde hace algunos años, se ha despertado entre nosotros un justo afán de fortificación física, se ha desarrollado la práctica deportiva, primero individualmente, luego en el seno de diversas colectividades. Se ha visto una reacción favorable en pro del aire libre, del sol benéfico, del agua, olvidando los prejuicios vanos que hacían buscar el confinamiento tóxico, el abrigo infundado y enervante, como condiciones indispensables para conservar la salud. ¡Consoladora realidad! Pero, muy en los comienzos del largo y complejo camino que nos queda por recorrer en materia de perfeccionamiento de la raza.

Así: en medio de nuestras preocupaciones por la salud individual y colectiva, hemos olvidado hasta hoy una de las primordiales, la que se refiere al alcohol. Huraño, desconfiado nuestro obrero, especialmente el indio, ha buscado en el alcohol energía para sus músculos y distracción para su espíritu; desorientados o fracasados, inhábiles para el trabajo o perezosos otros, han buscado en el alcohol la energía moral o el pasatiempo; y tradicionalistas todos, hemos hecho desempeñar importante papel al alcohol en todas nuestras manifestaciones sociales. ¡Y se ha ignorado que el alcohol es un depresivo, que el alcohol es un veneno!

Un Centro deportivo, el «Sport Club Nacional», ha tenido a bien solicitar una conferencia sobre el alcoholismo; su iniciativa a removido ideas al rededor de este problema tan olvidado y de tan palpitante interés: no podemos menos que aplaudir su generoso entusiasmo; y a la Liga antialcohólica, que, sin merecimientos de mi parte, se ha dignado elegirme para esta conferencia, hago presentes mis sentimientos de reconocimiento.



Ingerido el alcohol sea a dosis masivas hasta la embriaguez, sea a pequeñas dosis habituales. sin provocar embriaguez, conduce al bebedor, tarde o temprano a quebrantos de la salud más o menos serios, a un gradual debilitamiento intelectual, al abatimiento moral y a la menor resistencia a todos los esfuerzos y a todos los males.

El alcohol a más de irritar por su acción cáustica los órganos por donde pasa al ser ingerido, estómago, intestinos; una vez absorvido llega con la sangre a todas las intimidades de nuestro organismo. Y ya es el hígado, ya los riñones, ya el corazón, los que empiezan a funcionar mal, presos a veces de alteraciones irremediables. Hay bebedores, en quienes estos órganos no sufren notable alteración: y beben sin temor y hasta con el orgullo de los invencibles; hay otros, en quienes dichos órganos pronto se afectan: pero beben por el consuelo y el alivio que creen encontrar para sus ma-

les, que casi siempre los consideran irremediables. ¡Triste círculo vicioso en que ellos caen.

Pero principalmente es el sistema nervioso el que más frecuente tributo paga al alcohol; son los órganos que lo constituyen, los que más variadas alteraciones sufren, dando lugar a manifestaciones, sea aisladas y sucesivas, sea conjuntas, y súbitas. Y son los trastornos del sistema nervioso los que más trascendentales son para el individuo mismo, por ser este sistema el director de todos los demás órganos, para la familia y para la sociedad; por esto el alcoholismo es un mal social; y es un derecho de defensa social el que ha suscitado en casi todos los Países la lucha contra el alcoholismo.

Por las razones que acabamos de exponer, detendremos nuestra atención a considerar los trastornos dependientes del alcohol en el sistema nervioso.

Puede aún saltar a la vista una buena salud aparente, pueden aparecer los diversos órganos funcionando sin desfallecimientos, y aparecer toda la máquina humana sosteniendo normalmente todas las energías vitales; que ya en la intimidad de nuestros órganos, compuestos de agrupación de elementos vivientes llamados células, estarán desarrollándose las alteraciones producidas por el alcohol, cuando ya en el mundo microscópico de estos elementos estarán carcomiéndose las bases de nuestra salud o de la de nuestros descendientes. Bajo la acción prolongada del alcohol, la célula nerviosa especialmente, se retrae, se deforma, cambia de consistencia, degenera y al fin suspende su incesante movimiento vital; y mientras tales alteraciones se limiten a una o pocas células, nos serán desapercibidas, porque nuestro ser consciente tiene aún en nosotros mismos un dominio bien limitado; pero en cuanto un número relativamente suficiente de elementos celulares degeneran, sufre la colectividad, y el órgano comienza a desfallecer; si este órgano u órganos pertenecen al sistema nervioso, entonces se suceden en cualquier orden las diversas manifestaciones nerviosas de origen alcohólico.

Sensaciones indefinidas como: desasosiego, ahogos, irritabilidad, etc.

Sensaciones definidas, como: dolores de cabeza, de los músculos, hormigueos, pesadillas insomnios, neuralgias, parálisis, temblores y alucinaciones. Males morales como: disminución de la inteligencia, debilitamiento de la voluntad.

El sentido moral desaparece, el criterio se desvía, el carácter indeciso hosco e impulsivo le lleva al alcohólico fácilmente a la exaltación mental. Los sentimientos de justicia, de amor, de caridad casi anulados, el alcohólico se vuelve apático, indiferente especialmente con los suyos, víctimas de su pasión. Por último, su inteligencia estando disminuida, quedan en libre juego los instintos animales, y la exaltación pasional puede conducirlo a la delincuencia. El agotamiento general, el fantasma de la miseria, le llevan a la perversión moral. La postración mental le conduce a la demencia o al idiotismo.

Los siguientes datos estadísticos prueban hasta la evidencia la influencia del alcohol en la criminalidad.

En Bélgica el 44% de los criminales son alcohólicos.

En Dinamarca el 50%

En Francia el 60%

En Alemania el 62%

En Rusia el 65%

Estadísticas presentadas al XVI congreso internacional contra el alcoholismo en Lausanne (Agosto de 1922).

Los crímenes alcohólicos, según las estadísticas europeas, se dividen así:

Asesinatos 19%.

Atentados contra el pudor 64%

Atentados contra las costumbres 17%.

La criminalidad juvenil débese también en gran parte al alcohol. Una interesante estadística presentada al mismo congreso de Lausanne, manifiesta que de 40 casos de niños menores de 20 años delincuentes, 22 casos ha habido donde el alcohol fué el causante principal; lo que da un 55%.

Aunque la criminalidad engendra el alcoholismo, no hay duda que éste engendra el crimen.

Lombroso ya señaló la frecuencia de los crímenes en días domingos y de fiesta, apreciada en un 58%.

De 100 criminales alcohólicos, el 59% cometen los crímenes en estado de embriaguez.

Durante la guerra europea, varios países beligerantes decretaron restricciones en el consumo del alcohol; y bajó la cifra de crímenes cometidos.

La prohibición del alcohol en Finlandia desde 1915 acusa una baja de la criminalidad en un 75%.

El bebedor no llega al término normal de su jornada. En el curso de su accidentada vida, encuentra enfermedades que aceleran su ciclo vital. Envejecido prematuramente, débil de fuerzas, resiste mal a las enfermedades intercurrentes; y ya una pulmonía, ya una infección cualquiera, acaban con él. Pero muy frecuentemente, es la tuberculosis, el terrible mal que le sale al paso. Landouzy, en célebre expresión decía: el alcoholismo prepara el lecho de la tuberculosis.

Una estadística francesa nos demuestra que de 1000 enfermos que ingresan en los hospitales, los 400 son alcohólicos; y que de éstos 400, 200 son tuberculosos; mientras que de los 600 restantes, solo 41 son tuberculosos. Las cartas gráficas de la repartición de la tuberculosis en Francia, coinciden exactamente con las que marcan la repartición del alcoholismo; donde hay más alcoholismo, hay más tuberculosis.

El Director del Hospital Bellvue en New-York, exclama en un informe «desde la prohibición del alcohol, el número de casos de enfermedad provocados directa o indirectamente por el alcohol de los cuales tenemos que ocuparnos en un año, es igual al número de casos que antes recibíamos en un mes».

Y hay algo más grave. El alcoholismo no sólo es funesto para el bebedor; lo es también para sus descendientes. Las leyes de la herencia son fatales. El alcohol que impregna nuestras células, se infiltra también en el embrión que está desarrollándose en el vientre materno. La célula primera no sólo lleva en sí la suma de caracteres ancestrales que marcan la especie y la familia, arrastra también consigo los vicios, los defectos y los hábitos, ya en forma de caracteres ya de lesiones.

Toda la descendencia, la serie no interrumpida de nuestros hijos, en quienes nos perpetuamos a través de los siglos, lleva contenidos en un punto invisible, la célula germen, las aptitudes, el porvenir que le imprimen sus generadores. A la educación toca anular la herencia o aprovecharla.

El raquitismo, las deformaciones y anomalías de los órganos, la epilepsia, el histerismo, los desequilibrios nerviosos, la tendencia irresistible a los vicios, la demencia, la sordo-mudez y el idiotismo, son en su mayor parte resultados del alcoholismo de los padres.

Además de las influencias hereditarias, juega importante papel la educación que en el hogar recibe el hijo del alcohólico. Tiene este hijo delante de sí un padre irascible, impulsivo, indiferente y egoísta; asiste frecuentemente a los terribles dramas familiares que se desarrollan en el hogar del alcohólico; y quedan gravadas en su misterioso teclado cerebral las más discordantes notas que desequilibran su criterio en formación. Se desarrolla el hijo desilusionado extraño a los afectos, a los alhagos del hogar, que armonizan los instintos con la inteligencia y la voluntad; indiferente a la autoridad paterna.

Así, el bebedor; dando al mundo hijos débiles de espíritu y de fuerzas, anormales o desequilibrados, contribuye a la degeneración de la raza; sacrificando la felicidad del hogar y la mentalidad de sus hijos, contribuye a la destrucción de la célula social que es la familia.

Considerado el alcoholismo por el lado económico, llega a constituir una de las principales causas del pauperismo.

He aquí algunos datos estadísticos sobre la consumación del alcohol en algunos países europeos, y sud-americanos reduciendo a alcohol de 100 grados, todas las bebidas alcohólicas consumidas en un año:

Francia	3,50 ltrs. por cabeza y por año.
Alemania	2,80
Inglaterra	1,78
Italia	1,20
Colombia	2,16
Bolivia	2

Este consumo ocasiona, p. ej. en Francia el costo de 1 millar 400.000 frs. según el autor de Higiene J. Courmont; y ha calculado este Higienista que sólo la clase obrera gasta al año 1 millar de frs.; una cantina resultando sostenida por cada 25 obreros.

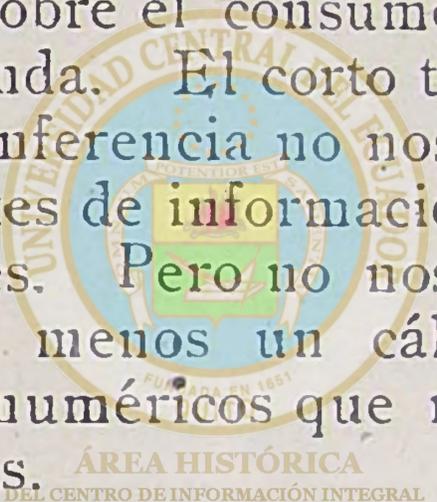
L' Abstinnence, órgano de la liga antiacohólica suiza, publica el siguiente dato:

En 1920, los gastos hechos en la ciudad de Génova (Italia) fueron:

En bebidas alcohólicas	170.453.000	liras
En carnes	126.224.000	
En pan, pastas, arroz	49.886.000	
En leche	19.164.000	

Ciento setenta millones en el alcohol que envena y sólo 19 millones en la leche que alimenta y fortifica!

Entre nosotros, no nos ha sido posible establecer un cálculo preciso sobre el consumo del alcohol y los gastos que él demanda. El corto tiempo disponible para preparar esta conferencia no nos ha permitido recurrir a todas las fuentes de información, que deben ser fiscales y municipales. Pero no nos resistimos al deseo de presentar por lo menos un cálculo aproximado, basado sobre datos numéricos que nos han proporcionado en varias oficinas.



La importación de bebidas alcohólicas llega a un término medio de 1'000.000 de litros anuales; en 1.920 llegó la importación a 1'809.000 de litros. Este término medio de importación representa un costo de 1500.000, comprendiendo el costo del artículo y los gastos de introducción.

Las bebidas alcohólicas destiladas nacionales, llegan a un mínimo de 2'000.000 de litros anuales.

La venta de todas éstas bebidas, excluyendo las bebidas fermentadas nacionales, representan para el pueblo consumidor la suma de aproximadamente 7 millones de sucres. Capital que en gran parte emigra del País! que priva de comodidad a las familias, de salud y patrimonio a los hijos, de aseo y alimentación suficiente al obrero; 7 millones invertidos en debilitar la raza!

Si el jornalero, depositara en cajas de ahorro, lo que inútilmente gasta en la bebida ¡cuánto habría pro-

gresado!, cambiando el alojamiento actual inmundo, sin aire ni luz, su alimentación mala e insuficiente, sus costumbres antihigiénicas, su ánimo abatido; por un hogar alegre que le retenga con los suyos, por una alimentación sana y sustanciosa que le dé fuerzas y salud, por costumbres que le dignifiquen y por ánimo lleno de fé en el porvenir.

Y la bebida tan usual entre la gente del pueblo, la chicha, especialmente entre los indios, es además de ricamente alcohólica, pues contiene del 10 al 15%, toxica, por un aceite que encierra en la proporción del 3%, según análisis del Dr L. Zerda de Colombia. A esta toxina se atribuye al embotamiento intelectual, la habitual pereza y la enfermedad que pigmenta la piel, notables en la raza indígena.



Cuando los estadistas, higienistas y filántropos, ante el espectáculo desastroso de alcoholismo, minando las energías de las razas; dieron la voz de alarma, un grito casi universal ha levantado en el mundo la cruzada contra el alcohol. Y la idea ha surgido: como lucharemos contra el alcoholismo?

No quiero detenerme, por no ser cansado a examinar detalladamente cada uno de los diversos medios que se han empleado en esta campaña: medidas penales y civiles contra los bedores, asilos de temperancia, comités de propaganda; disposiciones legislativas, unas radicales como la prohibición absoluta del alcohol, otras parciales, como la restricción de ciertas bebidas, o como la concesión a las comunas de legislar como a bien tengan en materia de alcohol en su dominio, etc. Medidas sociales, como el mejoramiento de la situación social del proletariado, como el desarrollo del sport y la cultura física en general, etc. Sólo me detendré a considerar estos últimos de los medios indirectos de luchar contra el desarrollo del alcoholismo, por relacionarse con la naturaleza de la Asociación, bajo cuyos auspicios se ha realizado esta conferencia.

Generalmente el alcoholismo es fruto de la debilidad, de la inercia, del cansancio físico y del abatimiento moral o de las tendencias hereditarias. Y el Sport, dando energía a los músculos y mayor actividad funcional a todos los órganos, levanta el espíritu, despierta el amor a la naturaleza y subyuga los vicios y tendencias anormales. Infunde confianza al hombre en sí mismo, en su propio valer, porque favorece la más eficaz coordinación de todos los esfuerzos, despierta la noción más clara de las cosas; y vuelve al ánimo reposado y sereno; entónces, la precisión sustituye a la precipitación, el valor a la temeridad, el cálculo al entusiasmo loco.

Pero para que los sports y los ejercicios físicos en general, se conviertan en un medio de lucha contra el alcoholismo, es necesario que entren en las costumbres del pueblo; no como un placer y un pasatiempo, que muchas veces se acompañan del mismo alcohol, sino como un deber; no como un medio de adquirir una fuerza muscular exhibicionista y teatral, sino como medio de encontrar la fortaleza física que favorece el desarrollo armónico de la energía moral e intelectual; y no sólo con fines egoistas individuales, sino altruistas, en pro de los hijos que nacen más fuertes, de la raza que se vigoriza, de la Patria que será mejor servida.

La Higiene divide los ejercicios físicos en dos clases: unos de velocidad otros de fuerza. Los primeros desarrollan la elasticidad de los músculos, la propiedad que tienen de contraerse y relajarse rápidamente; los segundos la contractilidad, la propiedad que tienen de contraerse enérgicamente y permanecer contraídos un tiempo más o menos largo.

Así: ejercicios de velocidad son: la carrera, el salto la natación, el baile, cierto juegos deportivos como el tenis, la gimnasia, etc. Ejercicios de fuerza o fondo son: la barra, el trapecio, el canotage, las paralelas, la percha, los juegos atléticos como la lucha greco-romana, el lanzamiento de pesos, etc. Hay ejercicios llamados mixtos, porque demandan velocidad y fuerza de contracciones musculares; tales son: el ciclismo, el foot-ball, el box, el alpinismo, etc.

Basta comprender los efectos fisiológicos distintos de los diversos ejercicios físicos, para deducir que no deben convenir indistintamente en todas las edades y circunstancias.

Durante la infancia y la pubertad hasta los 17 años, la estructura de los músculos es tal, que sólo los ejercicios de velocidad y algunos mixtos le son apropiados. En esta época de la vida el crecimiento consume tantas energías, que mal se podrían restarle para otros fines

Observad, como un ejemplo, la velocidad con que se contraen los músculos del asno joven, la prontitud con que reaccionan a cualquier excitación: un pequeño pinchazo le obliga a correr, saltar y retozar; comparadle a la tardanza y lentitud que demuestra el mismo animal, aún bajo el imperio del garrote, cuando la edad adulta; cuando joven, sus músculos son elásticos, blanquicos, cuando adulto sus músculos ya no se contraen vivamente, sino muy potentemente, son rojos.—Esta observación explica claramente el cambio de estructura que sufren los músculos en una y otra edad y su adaptabilidad diversa a uno u otro fin.

Tratad de poner en práctica lo que la sabia naturaleza os dicta y tendréis por fuerza que evitar al niño escolar y aún al colegial, hasta los 17 años, los ejercicios de barra, de lucha de box, lanzamiento de pesos, etc. en una palabra todos aquellos ejercicios que demandan contracciones fuertes y duraderas; y permitirle en cambio la carrera, el salto, el tennis, algunos ejercicios mixtos como el foot-ball, el ciclismo el alpinismo, que sólo demandan contracciones moderadas.

Si al niño o al joven antes de los 17 años se le imponen ejercicios de fondo, se corre riesgo de provocar degeneraciones en los músculos, de detener el crecimiento, y de debilitar los órganos profundos, como los pulmones principalmente.

La cultura física, supone una alimentación sana y suficiente. El hombre de sport debe eliminar el alcohol de sus bebidas, porque es un tóxico de la fibra muscular, como lo es de los nervios. Observaciones escrupulosas han comprobado que el alcohol rebaja en

un 25% la potencia muscular. la alimentación debe corresponder a una cantidad tal de alimentos que que-
mada produzca 3.500 calorías.

También, como todo, los ejercicios físicos deben tener su límite; el abuso produce daños físicos graves: es conocida la cardiopatía de los ciclistas, de los corredores, etc., la tuberculosis de los atletas; produce también daños morales: el cultivo exclusivo de la fuerza física, va en mengua del desarrollo moral e intelectual. La belleza y la fortaleza lucen con la armonía.

La cultura física debe pues ser metódica y racional para que cumpla con sus nobles fines y contribuya a la disminución del alcoholismo y al perfeccionamiento de la raza.

Y como base fundamental a todo medio de la lucha contra el alcoholismo, debe resaltar en todos una voluntad enérgica, y un sentimiento de altruismo unido a la fé en la ciencia. La Higiene no es posible sin disciplina, sin sacrificio de los propios intereses por los de la comunidad. Un sabio higienista ha dicho «el porvenir pertenece más a los pueblos científicos y disciplinado que a los valientes e inteligentes, pero desordenados, egoistas y descontentos».

Y para formar un pueblo de voluntad enérgica, de carácter, disciplinado y desarrollo físico normal, hay que ir especialmente a las escuelas; es allí sobre todo, donde los esfuerzos de la lucha antialcohólica darán el máximun de la utilidad. Acaba de ver la luz en Riobamba un pequeño folleto titulado «El alcoholismo Profilaxis escolar y social»; lo encontramos de gran utilidad y digno de ser vulgarizado en las escuelas, y lo mencionamos porque a nuestro parecer, entre nosotros, es este medio de vulgarización científica y moral, uno de los más eficaces para el porvenir.

* * *

Hoy 1º de Mayo, día en que consagramos un himno de honor al trabajo que dignifica; entonemos también un himno de triunfo a la fortaleza que le sostiene.