

Alcoholismo y abuso de alcohol

Reconociendo las Señales, Síntomas y Como Obtener Ayuda



No siempre es fácil ver cuando el consumo de alcohol ha cruzado la línea de uso moderado o social a problema con la bebida. Pero si usted consume alcohol para hacer frente a las dificultades o para evitar sentirse mal, usted está en territorio potencialmente peligroso. El alcoholismo y el abuso de alcohol puede colarse en usted de forma muy sutil, así que es importante estar al tanto de las señales de advertencia y tomar medidas para reducir el consumo si logra reconocer las señales. Entender el problema es el primer paso para superarlo.

¿Tiene problema con la bebida?

Alcoholismo y abuso de alcohol se deben a muchos factores interconectados, incluyendo la genética, como fue criado, su entorno social y su salud emocional. Algunos grupos raciales, tales como Indios Americanos y Nativos de Alaska, están más en riesgo que otros de desarrollar adicción al alcohol. Las personas que tienen antecedentes familiares de alcoholismo o que se asocian cercanamente con los bebedores intensos tienen más probabilidades de desarrollar problemas con la bebida. Por último, aquellos que sufren de un problema de salud mental como ansiedad, depresión o trastorno bipolar también están particularmente en riesgo, porque el alcohol puede ser utilizado para auto medicarse.

¿El consumir alcohol es un problema para usted?

Usted podría tener un problema con la bebida si usted...

- ▶ Se siente culpable o avergonzado por beber.
- ▶ Miente u oculta sus hábitos de beber.
- ▶ Tiene amigos o familiares que están preocupados por su consumo de alcohol.
- ▶ Necesita beber para relajarse o sentirse mejor.
- ▶ Pierde el conocimiento u olvida lo que hizo mientras bebía.
- ▶ Bebe regularmente más de lo que pensaba.

Beber es tan común en muchas culturas y los efectos varían tan ampliamente de persona a persona, no siempre es fácil averiguar dónde está la línea entre beber socialmente y tener problemas con la bebida. La conclusión es cómo el alcohol le afecta. **Si el consumo de alcohol está causando problemas en su vida, tiene un problema con la bebida.**

Señales y síntomas del abuso de alcohol o problema con la bebida

Los expertos en abuso de sustancias hacen una distinción entre el abuso del alcohol y el alcoholismo (también llamado dependencia al alcohol). A diferencia de los alcohólicos, los abusadores de alcohol tienen cierta capacidad para establecer límites en su consumo. Sin embargo, su consumo de alcohol sigue siendo autodestructivo y peligroso para sí mismos o para otros.

Las señales y síntomas comunes incluyen:

Repetidamente descuidar sus responsabilidades en casa, trabajo, o escuela debido al consumo de alcohol. Por ejemplo, el desempeño mal en el trabajo, el reprobar materias en la escuela, descuidar a sus hijos, o saltarse los compromisos porque tiene resaca (cruda).

Usar alcohol en situaciones donde es físicamente peligroso, como beber y manejar, operar maquinaria mientras está intoxicado o mezclar alcohol con medicamentos recetados contra las órdenes del médico.

Experimentando repetidos problemas legales debido a su consumo de alcohol. Por ejemplo, ser arrestado por conducir bajo la influencia o por conducta borracha y desordenada.

Continuar bebiendo, aunque su uso del alcohol esté causando problemas en sus relaciones. Emborracharse con sus amigos, por ejemplo, a pesar de que sabe que su esposa estará muy molesta, o peleas con su familia porque no les gusta cómo actúa cuando bebe.

Beber como una manera de relajarse o des estresarse. Muchos problemas de consumo de alcohol empiezan cuando la gente usa el alcohol para calmarse y aliviar el estrés. Emborracharse después de cada día estresante, por ejemplo, o buscar una botella cada vez que tiene una discusión con su cónyuge o jefe.

El camino del abuso de alcohol al alcoholismo

No todos los abusadores de alcohol se convierten en alcohólicos, pero es un gran factor de riesgo. A veces el alcoholismo se desarrolla repentinamente en respuesta a un cambio estresante, como una ruptura matrimonial o amorosa, retiro u otra pérdida. Otras veces, poco a poco se acerca a usted como su tolerancia al alcohol aumenta. Si usted es un bebedor compulsivo o bebe todos los días, los riesgos de desarrollar alcoholismo son mayores.

Señales y síntomas del alcoholismo (dependencia del alcohol)

El alcoholismo es más grave que tener problemas con beber. El alcoholismo implica todos los síntomas del abuso del alcohol, pero también implica otro elemento: la dependencia física del alcohol. Si usted depende del alcohol para funcionar o siente físicamente obligado a beber, usted es un alcohólico.

Tolerancia: La primera señal de advertencia más importante del alcoholismo

¿Tiene que beber mucho más de lo que solía para obtener el efecto deseado o para sentirse relajado? ¿Puede beber más que otras personas sin emborracharse? Estos son señales de tolerancia, que puede ser una señal de advertencia temprana de alcoholismo. La tolerancia significa que, con el tiempo, usted necesita más y más alcohol para sentir los mismos efectos.

La Retracción: La Segunda señal de advertencia

¿Necesita una bebida para estabilizar sus temblores por la mañana? Beber para aliviar o evitar los síntomas de retracción es un signo de alcoholismo y una enorme bandera roja. Cuando usted bebe mucho, su cuerpo se acostumbra al alcohol y experimenta síntomas de retracción si se lo quita.

Los síntomas de la retracción incluyen:

- ▶ Ansiedad o nerviosismo
- ▶ Inestabilidad o temblor
- ▶ Sudoración
- ▶ Náuseas y vómitos
- ▶ Insomnio
- ▶ Depresión
- ▶ Irritabilidad
- ▶ Fatiga
- ▶ Pérdida de apetito
- ▶ Dolor de cabeza

En casos severos, la retracción del alcohol también puede implicar alucinaciones, confusión, convulsiones, fiebre y agitación. Estos síntomas pueden ser peligrosos, así que hable con su médico si usted es un bebedor compulsivo y quiere dejar de beber.

Otras señales y síntomas del alcoholismo

Ha perdido el control sobre la bebida. A menudo bebe más alcohol de lo que quería, durante más tiempo de lo previsto, o a pesar de decirse que no lo haría.

Quiere dejar de beber, pero no puede. Usted tiene un deseo persistente de reducir o detener su consumo de alcohol, pero sus esfuerzos para dejar la bebida han sido infructuosos.

Ha renunciado a otras actividades debido al alcohol. Usted está gastando menos tiempo en actividades que solían ser importantes para usted (salir con la familia y amigos, ir al gimnasio, persiguiendo sus pasatiempos) debido a su consumo de alcohol.

El alcohol toma una gran parte de su energía y enfoque. Usted pasa mucho tiempo bebiendo, pensando en ello, o recuperándose de sus efectos. Tiene poco o ningún interés social o actividades sociales que no giran en torno a beber.

Usted bebe aunque sabe que está causando problemas. Por ejemplo, usted reconoce que su consumo de alcohol está dañando su matrimonio, empeorando su depresión o causando problemas de salud, pero usted continúa bebiendo de todos modos.

Problemas de beber y negación

La negación es uno de los mayores obstáculos para obtener ayuda para el abuso del alcohol y el alcoholismo. El deseo de beber es tan fuerte que la mente encuentra muchas formas de racionalizar la bebida, incluso cuando las consecuencias son obvias. Manteniéndole alejado de mirar con honestidad su comportamiento y sus efectos negativos, la negación también empeora los problemas relacionados con el alcohol, con el trabajo, las finanzas y las relaciones.

Si tiene un problema con la bebida, usted puede negarlo con:

- Subestimar drásticamente cuánto bebe
- Disminuir las consecuencias negativas de su consumo de alcohol
- Quejarse de que la familia y los amigos están exagerando el problema
- Culpar a los demás de sus problemas relacionados con el alcohol o el consumo de alcohol

Por ejemplo, usted puede culpar a un "jefe injusto" por problemas en el trabajo o una "esposa regañona" por sus problemas matrimoniales, en lugar de mirar cómo el beber o su alcoholismo está contribuyendo al problema. Mientras que el trabajo, la relación y las tensiones financieras le suceden a todo el mundo, un patrón general de deterioro y culpar a otros puede ser una señal de problemas.

Si se encuentra racionalizando sus hábitos de beber, mintiendo sobre ellos o negándose a discutir el tema, tome un momento para considerar por qué está tan a la defensiva. Si usted realmente cree que no tiene un problema, no debería haber ninguna razón para que usted cubra su bebida o poner excusas.

Ayudando a un ser querido

Si un ser querido tiene un problema con la bebida, puede estar luchando con una serie de emociones dolorosas, incluyendo la vergüenza, el miedo, la ira y la auto-culpa. El problema puede ser tan abrumador que parece más fácil ignorarlo y pretender que nada está mal. Pero a la larga negarlo será más perjudicial para usted, otros miembros de la familia y la persona con el problema de beber.

8 cosas para no hacer

1. No trate de castigar, amenazar, sobornar o predicar.
2. No trate de ser un mártir. Evite las suplicas emocionales que sólo pueden aumentar los sentimientos de culpa y la compulsión de beber o usar otras drogas.
3. No encubra o fomente excusas para el alcohólico o bebedor ni los proteja de las consecuencias realistas de su comportamiento.
4. No asuma sus responsabilidades, dejándolas sin sentido de importancia o dignidad.
5. No esconda o vacíe botellas, tire drogas, ni las proteja de situaciones donde el alcohol está presente.
6. No discuta con la persona cuando está alterada o bajo la influencia del alcohol.
7. No trate de beber junto con el bebedor compulsivo.
8. Por encima de todo, no se sienta culpable o responsable del comportamiento de otra persona.

Lidiar con el problema de alcohol de un ser querido puede ser una montaña rusa emocional. Es vital que usted cuide de sí mismo y obtenga el apoyo que necesita. También es importante contar con personas con las que pueda hablar honesta y abiertamente de lo que está pasando.

Un buen lugar para empezar es unirse a un grupo como Al-Anon, un grupo de apoyo gratuito para las familias que hacen frente al alcoholismo. Escuchar a otros con los mismos desafíos puede ser una tremenda fuente de consuelo y apoyo. También puede recurrir a amigos de confianza, un terapeuta o personas de su comunidad de fe.

No puede obligar a alguien a quien ama a dejar de abusar del alcohol. Por mucho que usted quiera, y tan duro como es mirar, no puede hacer que alguien deje de beber. La elección depende de ellos.

No espere que la persona deje de beber y se mantenga sobria sin ayuda. Su ser querido necesitará tratamiento, apoyo y nuevas habilidades para superar un serio problema de consumo.

La recuperación es un proceso continuo. La recuperación es un camino lleno de baches, que requiere tiempo y paciencia. Un alcohólico no se volverá mágicamente una persona diferente una vez sobrio. Y los problemas que condujeron al abuso del alcohol en el primer lugar tendrán que ser enfrentados.

Admitir que hay un problema serio puede ser doloroso para toda la familia, no sólo para el abusador de alcohol. Pero no se avergüence. No está solo. Alcoholismo y abuso de alcohol afecta a millones de familias, de todas las clases sociales, raza y cultura. Pero hay ayuda y apoyo disponibles tanto para usted como para su ser querido.

Cuando su adolescente tiene problema con la bebida



Descubrir que su hijo está bebiendo puede generar miedo, confusión e ira en los padres. Es importante mantener la calma cuando se enfrenta a su hijo adolescente, y sólo hacerlo cuando todo el mundo está sobrio. Explicar sus preocupaciones y dejar claro que su preocupación proviene de un lugar de amor. Es importante que su hijo (a) sienta que tiene apoyo en usted.

Cinco pasos que los padres pueden tomar:

1. **Establecer reglas y consecuencias:** Su adolescente debe entender que beber alcohol viene con consecuencias específicas. Pero no haga amenazas huecas ni establezca reglas que no pueda hacer cumplir. Asegúrese de que su cónyuge está de acuerdo con las reglas y está preparado para hacerlas cumplir.
2. **Controle la actividad de su adolescente:** Conozca a dónde va su hijo adolescente y con quién está. Retire o guarde el alcohol de su casa y rutinariamente revise

posibles escondites para alcohol en mochilas, debajo de la cama, entre la ropa en un cajón, por ejemplo. Explique a su hijo que esta falta de privacidad es una consecuencia de que él o ella hayan sido descubiertos o sorprendidos usando alcohol.

3. **Fomentar otros intereses y actividades sociales.** Exponga a su hijo a pasatiempos y actividades saludables, como deportes de equipo, Scouts y actividades escolares extracurriculares.
4. **Hable con su hijo sobre los problemas subyacentes o fundamentales.** Beber puede ser el resultado de otros problemas. ¿Su hijo tiene problemas para encajar o de pertenencia? ¿Ha habido un cambio importante reciente, como una mudanza o divorcio, que está causando estrés?
5. **Obtenga ayuda externa:** Usted no tiene que ir solo. Los adolescentes a menudo se rebelan contra sus padres, pero si escuchan la misma información de una figura de autoridad diferente, pueden estar más inclinados a escuchar. Trate de buscar ayuda de un entrenador deportivo, médico de familia, terapeuta o consejero.

Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: June 2017.