



Superándose de la adicción al alcohol

Cómo dejar de beber y comenzar a recuperarse



El camino para superar y dejar la adicción al alcohol puede ser largo y difícil. Muchas veces usted sentirá que recuperarse será imposible. Pero no lo es. Si usted está listo para dejar de beber y está dispuesto a obtener el apoyo que necesita, usted se puede recuperar del alcoholismo— no importa lo mala que sea la adicción o lo impotente que usted se siente. Usted no tiene que esperar hasta tocar fondo; usted puede decidir hacer un cambio en cualquier momento. Lea para comenzar el camino hacia la recuperación hoy.

¿Cuál es el primer paso hacia la recuperación?

La mayoría de las personas con problemas de alcoholismo no deciden hacer grandes cambios y dejar de beber repentinamente. La recuperación suele ser un proceso gradual. En las primeras etapas de la recuperación, la negación es un enorme obstáculo. Incluso después de admitir que tiene un problema con la bebida, usted puede poner excusas y obstaculizar su propia recuperación. Es importante reconocer y admitir sentir inseguridad mientras que decide dejar de beber. Si no está seguro si está listo para cambiar o está luchando con la decisión, pensar en los costos y en los beneficios de cada opción le puede ayudar a tomar una decisión sabia.

Evaluando los costos y beneficios de beber

Haga una tabla como la de abajo, considere los costos y beneficios de beber y también los costos y beneficios que tendrá si deja de beber.

¿Vale la Pena Tomar?	
Los beneficios de beber:	Los beneficios de <i>no</i> beber:
<ul style="list-style-type: none">• Me ayuda a olvidar mis problemas.• Me divierto cuando bebo.• Es mi manera de relajarme y descansar después de un día estresante.	<ul style="list-style-type: none">• Mis relaciones probablemente mejorarían.• Me sentiría mejor mentalmente y físicamente.• Tendría más tiempo y energía para las personas y actividades que me interesan.
Costos de beber:	Costos de <i>no</i> beber:
<ul style="list-style-type: none">• Me ha causado problemas en mis relaciones.• Me siento deprimido, ansioso y avergonzado de mí mismo.• Afecta mis funciones de trabajo y mis responsabilidades familiares.	<ul style="list-style-type: none">• Tendría que encontrar otra manera de lidiar con los problemas.• Perdería mis compañeros de copas.• Tendría que enfrentar las responsabilidades que he estado ignorando.

Establezca metas y prepárese para el cambio

Una vez que haya tomado la decisión de cambiar, el siguiente paso es establecer metas claras para dejar de beber. Cuanto más específicas, realistas y claras sean sus metas, mejor.

Ejemplo # 1: Mi meta de consumo

- Voy a dejar de beber alcohol.

- Mi fecha de dejar de beber es _____.

Ejemplo # 1: Mi meta de consumo

- Dejaré de beber los días de trabajo, a partir de _____.
- Sábado y Domingo limitaré mi consumo de alcohol a no más de tres bebidas por día o cinco bebidas por fin de semana.
- Después de tres meses, recortaré mi consumo del fin de semana aún más, a un máximo de dos bebidas por día y tres bebidas por fin de semana.

¿Quiere dejar de beber por completo o simplemente reducir el consumo? Si su meta es reducir su consumo de bebidas alcohólicas, decida qué días va a beber alcohol y cuántas bebidas se permitirá beber por día. Trate de comprometerse a no tomar ninguna bebida alcohólica por lo menos dos días a la semana

¿Cuándo quiere dejar de beber o empezar a beber menos? ¿Mañana? ¿En una semana? ¿El mes que viene? ¿Dentro de seis meses? Si está tratando de dejar de beber, establezca una fecha específica para dejarlo.

Después de haber establecido sus metas para dejar de beber o reducir su consumo de alcohol, anote algunas ideas sobre cómo y que puede hacer para ayudarse a sí mismo a lograr estas metas. Por ejemplo:

Deshágase de las tentaciones. Elimine de su casa y de su oficina todo el alcohol, todo lo que tenga que ver con la barra, y todo lo que le haga recordar de bebidas alcohólicas.

Anuncie sus metas. Deje que sus amigos, familiares y compañeros de trabajo sepan que usted está tratando de dejar el alcohol. Si ellos beben, pídale que apoyen su recuperación y que no beban frente a usted.

Sea sincero y firme en cuanto a sus nuevos límites. Deje claro que las bebidas alcohólicas no se permitirán en su casa y que es posible que no pueda asistir a eventos donde se sirva alcohol.

Evite las malas influencias. Aléjese de las personas que no apoyan sus esfuerzos para dejar de beber o no respetan los límites que ha establecido. Pudiera ser que usted tenga que renunciar a ciertos amigos y contactos sociales.

Aprenda del pasado. Reflexione sobre sus intentos anteriores para dejar el alcohol. ¿Qué funcionó? ¿Qué no funcionó? ¿Qué puede hacer diferente esta vez para evitar las recaídas?

¿Puedo reducir mi consumo de alcohol o necesito dejar de beber por completo?

Si puede o no puede reducir con éxito el consumo de alcohol eso depende de que tan grave es su problema con el alcohol.

Si usted es un alcohólico—que, por definición, significa que no es capaz de controlar su consumo de alcohol— lo mejor es intentar dejar de beber por completo. Pero si usted no está listo para dar ese paso, o si usted no tiene un problema de abuso de alcohol, pero quiere reducir su consumo de alcohol por razones personales o de salud, los siguientes consejos adaptados del Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo pueden ayudarle:

Establezca una meta de consumo. Elija un límite de cuánto beberá. Asegúrese de que su límite no sea más de una bebida alcohólica al día si usted es una mujer, o dos bebidas alcohólicas al día si usted es un hombre. Ahora escriba su meta de consumo en un pedazo de papel. Póngalo donde lo pueda ver, en su refrigerador o en el espejo del baño.

Mantenga un "diario" de su consumo de alcohol. Para ayudarle a alcanzar su meta, mantenga un "diario" de su consumo de alcohol. Por ejemplo, anote cada vez que se tome una copa durante una semana. Trate de mantener su diario durante 3 o 4 semanas. Esto le mostrará cuánto y cuándo bebe. Es posible que se sorprenda. ¿Qué tan diferente es su meta de la cantidad que bebe ahora?

Sea cuidadoso en casa. Mantenga una pequeña cantidad o no alcohol en casa. Trate de no tener tentaciones a su alrededor.

Beba lentamente. Cuando beba bebida alcohólica, hágalo lentamente. Tome un descanso de una hora entre un trago y otro. Después de una bebida con alcohol, tome soda, agua o jugo. No beba con el estómago vacío! Coma alimentos cuando esté tomando.

Tome un descanso del alcohol. Escoja un día o dos cada semana y no tome nada de alcohol. Luego, trate de dejar de beber por una semana. En los días que deje de beber, piense en cómo se siente físicamente y emocionalmente. Cuando tenga éxito y se sienta mejor, puede ser más fácil dejar de beber alcohol para siempre.

Lograr la sobriedad de forma segura

Algunas personas pueden dejar de beber por su cuenta, mientras que otros necesitan supervisión médica con el fin de retirarse del alcohol de manera segura y cómoda. La opción que más le conviene depende de cuánto alcohol haya bebido, por cuánto tiempo ha tenido el problema y de otros problemas de salud que pueda tener.

Retirándose del alcohol

Cuando se bebe en exceso y con frecuencia, su cuerpo se vuelve físicamente dependiente del alcohol y pasa por los síntomas de abstinencia si de repente deja de beber. Los síntomas de la abstinencia del alcohol varían de leves a severos y estos incluyen:

- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Temblores
- ▶ Sudoración
- ▶ Náuseas o vómitos
- ▶ Ansiedad e inquietud
- ▶ Cólicos estomacales y diarrea
- ▶ Dificultad para dormir o concentrarse
- ▶ Presión arterial y ritmo cardíaco elevados

Los síntomas de abstinencia de alcohol por lo general comienzan unas horas después de dejar de beber, lo más difícil dura un día o dos, y mejora en cinco días. Pero en algunos alcohólicos, los síntomas de abstinencia no sólo son desagradables, sino que pueden poner en peligro la vida.

Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas de abstinencia:

- vómito severo
- confusión y desorientación
- fiebre
- Alucinaciones

- agitación extrema
- convulsiones

Los síntomas mencionados anteriormente pueden ser una indicación de una forma severa de abstinencia de alcohol llamada delirium tremens, o DTs. Esta condición de emergencia rara causa cambios peligrosos en la forma en que su cerebro regula su circulación y respiración, por lo que es importante llegar al hospital de inmediato.

¿Es necesario ir a la desintoxicación?

Si usted ha bebido por mucho tiempo, puede necesitar desintoxicación médicamente supervisada. La desintoxicación puede realizarse de forma ambulatoria o en un hospital o en un centro de tratamiento de alcohol, donde se le puede recetar medicamentos para prevenir complicaciones médicas y aliviar los síntomas de abstinencia.

Hable con su médico o con un especialista en adicciones para obtener más información.

Encuentre un nuevo significado en la vida

Mientras que estar sobrio es un primer paso importante, es sólo el comienzo de la recuperación del alcohol. La rehabilitación o tratamiento profesional puede ayudarle a empezar y entrar a el camino hacia la recuperación, pero para mantenerse libre del alcohol a largo plazo, usted tendrá que construir una nueva vida, significativa, donde la bebida alcohólica ya no tiene un lugar.

Cinco pasos para un estilo de vida sobrio

Cúidese. Para evitar cambios de humor y combatir los antojos, concéntrese en comer bien y dormir lo suficiente. El ejercicio también es clave: libera endorfinas, alivia el estrés y promueve el bienestar emocional.

Fortalezca su red de apoyo. Rodéese de influencias positivas y de personas que le hacen sentirse bien consigo mismo. Cuanto más se invierta en otras personas y en su comunidad, más tendrá que perder, esto le ayudará a mantenerse motivado y en el camino a la recuperación.

Desarrolle nuevos intereses y actividades. Encuentre nuevos pasatiempos, actividades voluntarias o trabajo que le dé un sentido significativo y propósito. Cuando está haciendo cosas que le hacen sentir realizado, se sentirá mejor consigo mismo y la bebida alcohólica tendrá menos atractivo para usted.

Continúe con el tratamiento. Sus posibilidades de mantenerse sobrio mejoran si está participando en un grupo de apoyo como Alcohólicos Anónimos, tener un patrocinador, estar involucrado en terapia o un programa de tratamiento ambulatorio.

Lidiar con el estrés de una manera saludable. El abuso del alcohol a menudo es un intento equivocado de manejar el estrés. Encuentre maneras más saludables de mantener su nivel de estrés bajo control, tales como hacer ejercicio, meditar, practicar ejercicios de respiración u otras técnicas de relajamiento.

Tenga en cuenta que van a haber cosas que le provocaran deseos de beber

Los antojos de beber alcohol pueden ser intensos, especialmente en los primeros seis meses después de dejar de beber. Un buen tratamiento le preparara para estos desafíos, y le ayudara a desarrollar nuevas habilidades de cómo afrontar y lidiar con situaciones estresantes, antojos de alcohol y presión social para beber.

Evite los desencadenantes de beber

Evite las cosas que desencadenan su deseo de beber. Si ciertas personas, lugares o actividades desencadenan el antojo de alcohol, trate de evitarlos. Esto puede significar hacer cambios importantes en su vida social, tales como encontrar cosas nuevas que hacer con sus viejos compañeros de tragos, o incluso renunciar a esos amigos.

Practique decir “no” al alcohol en situaciones sociales. No importa cuánto intente evitar el alcohol, probablemente habrá momentos en los que le ofrezcan una bebida. Prepárese para saber cómo va a responder, con un firme, pero educado, "no gracias".

Manejando los antojos de alcohol

Cuando usted está luchando con los antojos de alcohol, pruebe estas estrategias:

Hable con alguien de su confianza: su patrocinador, un familiar o amigo de apoyo, o alguien de su comunidad de fe.

Distráigase hasta que el deseo de beber se le pase. Vaya a caminar, escuche música, haga un poco de limpieza de la casa, ocúpese en una tarea rápida, o vaya a hacer algunas diligencias.

Recuérdese a usted mismo de sus razones para no beber. Cuando siente antojo de alcohol, hay una tendencia a recordar los efectos positivos del consumo de alcohol y olvidar los aspectos negativos. Recuerde que beber realmente no le hará sentirse mejor.

Acepte el deseo de beber en lugar de pelear con el impulso de beber. Esto se conoce como "surfeando el impulso". Piense en su antojo como una ola del océano que pronto se levanta, se rompe, y se desaparece. Cuando usted acepta el deseo de beber, sin tratar de luchar contra él, sin juzgarlo, o ignorarlo, verá que el deseo o el antojo pasará más rápido de lo que usted pensaba.

Los tres pasos básicos del surfear el impulso:

- Haga un inventario de cómo experimenta el deseo de beber. Haga esto sentándose en una silla cómoda con sus pies planos en el piso y sus manos en una posición cómoda. Tome algunas respiraciones profundas y centre su atención hacia adentro. Permita que su atención recorra por su cuerpo. Observe donde en su cuerpo experimenta el antojo y cómo le hace sentir. Por ejemplo, "El antojo está en mi boca y nariz y en mi estómago."
- Enfóquese en un área donde usted está experimentando el impulso. Observe las sensaciones exactas en esa área. Por ejemplo, ¿se siente caliente, frío, con hormigueo, o adormecimiento? ¿Sus músculos están tensos o relajados? ¿Qué tan grande es el área involucrada? Observe las sensaciones y descríbalas a usted mismo. Observe los cambios que ocurren en la sensación. "Mi boca se siente seca. Hay tensión en mis labios y lengua. Al exhalar, puedo imaginar el olor y el cosquilleo de las bebidas alcohólicas"
- Repita el enfoque con cada parte de su cuerpo que experimenta el deseo. Descríbase a sí mismo los cambios que se producen en las sensaciones. Observe cómo el impulso de beber viene y se va. Muchas personas, cuando surfear el impulso, notan que después de unos minutos el deseo de beber ha desaparecido. Sin embargo, el propósito de este ejercicio no es hacer que el deseo se vaya, sino experimentar el deseo de una nueva manera. Si usted

practica surfear el impulso, usted se familiarizará con su antojo de beber y aprenderá cómo lidiar con ellos hasta que se vayan naturalmente.

Fuente: Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo

Obtenga apoyo

Ya sea que usted elija ir a rehabilitación, confiar en programas de autoayuda, recibir terapia, o tomar un enfoque de tratamiento auto dirigido, el apoyo es esencial. No trate de hacerlo solo. Recuperarse de la adicción al alcohol es mucho más fácil cuando usted tiene gente que le apoye y le estimule, le reconforte y le provea orientación.

El apoyo puede venir de miembros de la familia, amigos, consejeros, otros alcohólicos en recuperación, sus proveedores de atención médica y personas de su comunidad de fe.

Apoyarse en amigos cercanos y familiares – Tener el apoyo de amigos y familiares es un beneficio invaluable en la recuperación. Si le da vergüenza recurrir a sus seres queridos porque usted los ha defraudado antes, considere ir a terapia de pareja o terapia familiar.

Construya una red social sobria – Si su vida social anterior giraba alrededor del alcohol, puede que tenga que hacer algunas nuevas conexiones. Es importante tener amigos sobrios que apoyen su recuperación. Le ayudara mucho y se mantendrá ocupado si trata de tomar una clase, únase a una iglesia o un grupo cívico, sea voluntario o asista a eventos en su comunidad.

Considere la posibilidad de mudarse a un hogar sobrio – Los hogares sobrios proporcionan un lugar seguro y de apoyo para vivir mientras se está recuperando de la adicción al alcohol. Son una buena opción si usted no tiene una casa estable o un ambiente libre de alcohol donde estar.

Haga de las reuniones una prioridad – Únase a un grupo de apoyo para la recuperación y asista regularmente a las reuniones. Pasar tiempo con personas que entienden exactamente lo que está pasando le ayuda a sanar y a recuperarse. También puede beneficiarse de las experiencias compartidas de los miembros del grupo y aprender lo que otros han hecho para mantenerse sobrios.

Comenzar el tratamiento

Además de unirse a un grupo de apoyo de recuperación, usted también puede decidir ver a un profesional de salud mental y tomar ventaja de las últimas terapias y programas para la adicción. Al considerar las diferentes opciones disponibles, tenga en cuenta lo siguiente:

No hay una solución mágica o un solo tratamiento que funcione para todos. Las necesidades de cada persona son diferentes, por lo que es importante que encuentre un programa con el que usted se sienta bien. Cualquier programa de tratamiento para la adicción al alcohol debe ser personalizado a sus problemas y situación única.

El tratamiento debe cubrir más que el abuso de alcohol. La adicción afecta a toda su vida, incluyendo sus relaciones, carrera, salud y bienestar psicológico. El éxito del tratamiento depende al examinar la manera en que el abuso del alcohol le ha impactado y si ha podido desarrollar y ha aprendido a lidiar con una nueva manera de vivir.

Busque tratamiento para otros problemas médicos o psicológicos que esté experimentando. El abuso de alcohol con frecuencia va de la mano con otros problemas de salud mental, incluyendo ansiedad, depresión, desorden de deficiencia de atención y desorden bipolar. En muchos casos, el consumo de alcohol es un intento de auto medicarse. Cuando hay más de un problema pasando, la recuperación dependerá si también los otros problemas se atienden.

Compromiso y seguimiento son clave. La recuperación de la adicción al alcohol no es un proceso rápido y fácil. En general, cuanto más largo y más intenso sea el consumo de alcohol, más largo y más intenso será el tratamiento que necesita. Sin embargo, independientemente de la duración del programa de tratamiento ya sea que dure semanas o meses, el seguimiento a largo plazo es de suma importancia para la recuperación.

Hay muchos lugares a donde acudir en busca de ayuda. No todo el mundo requiere de desintoxicación bajo supervisión médica o un período prolongado en un centro de rehabilitación. El nivel de atención que necesita depende de su edad, de su historial de uso y abuso de alcohol y otras condiciones médicas o psiquiátricas que usted tenga. Además de médicos y psicólogos, muchos ministros de la iglesia, trabajadores sociales y consejeros ofrecen servicios de tratamiento para la adicción.

Sucedrán recaídas

La recuperación del alcohol es un proceso que a menudo implica recaídas. No sé de por vencido si recae o resbala. Una recaída durante su recuperación, no significa que usted es un fracaso o que nunca será capaz de alcanzar su meta. Cada recaída es una oportunidad para aprender y volver a comprometerse a la sobriedad, esto le dará fortaleza y le ayudará a recaer menos en el futuro.

Qué Hacer Si Se Resbala:

- Deshágase del alcohol y aléjese del medio ambiente que le causo la recaída
- Recuerde que una bebida o un breve deslice no tiene que convertirse en una recaída completa
- No deje que los sentimientos de culpa o vergüenza impidan que vuelva a el camino
- Llame a su patrocinador, consejero, o un amigo de apoyo de inmediato para obtener ayuda

Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: julio de 2018.