

Consumo de alcohol - ¿cuándo la bebida se convierte en un problema?

(Fundamentos)

¿Cómo sé si estoy bebiendo demasiado? – Si el alcohol está teniendo un efecto negativo en su vida, probablemente está bebiendo demasiado. Conteste las siguientes preguntas:

- ¿Ha perdido el control de su manera de beber? Por ejemplo, ¿en ocasiones descubre que ha bebido más de lo que planeaba?
- ¿Necesita beber cada vez más cantidad para obtener el efecto que desea? O bien, ¿se siente enfermo o tiene molestias físicas si reduce su bebida?
- ¿Ha perdido su trabajo, tenido problemas con las autoridades o con amigos o familiares debido al alcohol?

Si contestó que sí a cualquiera de estas preguntas, o si simplemente cree que tiene un problema, méncionelo a su médico o enfermero. Ellos pueden ayudarle a averiguar si tiene un problema con su manera de beber. No se sienta avergonzado de hablar con ellos sobre el tema. Los problemas con el alcohol son comunes. Hay tratamientos que pueden ayudar.

¿Qué ocurrirá si sigo bebiendo demasiado? — Las personas que beben demasiado pueden sufrir enfermedades graves del hígado y el corazón. Pueden tener diferentes tipos de cáncer. Pueden dañar su cerebro. Además, las personas que beben demasiado tienen mayor riesgo que las demás personas de:

- Participar en accidentes automovilísticos
- Causarse daños a sí mismos o a los demás
- Ahogarse
- Sufrir lesiones graves



¿Qué es el trastorno por consumo de alcohol? – El trastorno por consumo de alcohol es el término médico para el alcoholismo o la adicción al alcohol. Las personas con adicción al alcohol tienen dos o más de los siguientes problemas. Mientras más de ellos tengan, más grave es su trastorno.

- Terminan bebiendo más alcohol del que planeaban, o durante más tiempo del que planeaban.
- Desean poder reducir su consumo de alcohol, pero no pueden.

- Pasan demasiado tiempo tratando de conseguir alcohol, bebiendo o recuperándose de la ebriedad.
- Tienen ansias o un deseo muy intenso de beber alcohol.
- Debido a su consumo de alcohol, con frecuencia no hacen cosas que se esperan de ellos, como ir al trabajo o a la escuela, recordar eventos familiares y limpiar su casa.
- Siguen bebiendo incluso si causa o empeora problemas en sus relaciones o en sus interacciones con otras personas.
- Suspenden o reducen actividades importantes, ya sean sociales, laborales o divertidas, que solían hacer.
- Siguen bebiendo alcohol incluso en situaciones en las que es peligroso hacerlo (como al conducir).
- Siguen bebiendo alcohol incluso cuando saben que tienen un problema físico o mental que probablemente fue causado o empeorado por su manera de beber.
- Necesitan beber cada vez más para conseguir los mismos efectos que conseguían con menos. Necesitan beber más que antes para embriagarse. Esto se conoce como "tolerancia".
- Tienen "síntomas de abstinencia" si dejan de beber alcohol después de beber durante mucho tiempo. Los síntomas de abstinencia pueden incluir:
 - Sudoración o aceleración del corazón
 - Temblores de manos
 - Insomnio (no poder dormir)
 - Náuseas o vómitos
 - Ver, sentir o escuchar cosas que no existen (esto se conoce como "alucinaciones")
 - Estar inquieto
 - Ansiedad
 - Convulsiones (pueden ser graves, e incluso poner en peligro la vida)

¿Qué tratamientos pueden ayudar? – Las personas que tienen problemas con el alcohol pueden:

- Acudir con un consejero (como un psicólogo, trabajador social o psiquiatra)
- Tomar medicamentos
- Participar en un grupo de apoyo, como Alcohólicos Anónimos (a veces conocido como AA) o el Programa SMART Recovery.

Todos estos tratamientos pueden ayudar, y pueden combinarse.

Hay distintos medicamentos que los médicos y enfermeros pueden usar para tratar los problemas con el alcohol. Estos medicamentos funcionan de distintas maneras. Pueden:

- Cambiar la manera en que su cerebro responde al alcohol, para que sea menos divertido
- Reducir su ansiedad de consumir alcohol
- Hacer que se sienta enfermo si bebe
- Ayudarlo a sentirse menos enfermo cuando deje de beber

¿Puedo dejar de beber sin ayuda? – Muchas personas superan su problema con la bebida sin ayuda. Sin embargo, las personas que han bebido varios días a la semana durante varias semanas seguidas no deben tratar dejar el alcohol sin ayuda de un médico o enfermero. Las personas que beben tanto pueden morir si abandonan o reducen su bebida con demasiada rapidez.

Fuente: <https://www.uptodate.com/contents/alcohol-use-when-is-drinking-a-problem-the-basics> (Agosto de 2019)