

American Academy of Family Physicians. "Alcohol: qué hacer si es un problema para usted". *Family doctor.org*  
Fecha de consulta: 27 de octubre, 2003.  
<http://familydoctor.org/spanish/e006.html>

## **Alcohol: Qué hacer si es un problema para usted**

### **¿Cómo puedo saber si el alcohol es un problema para mí?**

El alcohol es un problema para usted si éste causa problema en alguna parte de su vida. Esto incluye su salud, su trabajo y su vida en la casa. Usted puede tener un problema con alcohol si usted piensa en beber todo el tiempo, si usted siempre está tratando de dejar de beber por sí solo pero no puede, o si usted frecuentemente bebe más que lo que planea hacerlo.

### **¿Quién tiene un problema de alcohol?**

Muchas personas piensan solamente en los barrios de mala vida cuando ellos piensan en alguien con un problema alcohólico. Esta es la etapa final de los problemas de alcohol, cuando una persona ha perdido a su familia, su trabajo y salud debido al alcohol. Usted no llega a ese estado de la noche a la mañana.

Usted puede ver cambios menos obvios en el camino, empezando por beber más de lo que usted ha intentado, o más de lo que es seguro para lo que usted está haciendo (como manejar un carro.)

Muchas personas piensan que es difícil admitir cuando el alcohol es un problema. Frecuentemente, aquellos a su alrededor pueden notar su problema antes que usted. Piense sobre las cosas que se mencionan aquí. Piense sobre las cosas que sus amigos y familiares le dicen de su bebida. Después hable con su doctor de la familia acerca de sus preocupaciones.

### **¿Cómo afecta mi salud el alcohol?**

El alcohol es conocido mejor como la causa de cirrosis, una enfermedad del hígado. Sin embargo, este tiene muchos otros efectos en su salud. Es una causa principal de muerte y lesiones debido a los accidentes. El alcohol puede tener efectos serios en un bebé durante el embarazo, también frecuentemente es la causa de dolor estomacal debido a una úlcera que sangra o a una irritación en las paredes del estómago.

### **¿Qué causa el alcoholismo?**

Las causas del alcoholismo no se conocen totalmente. Una historia de alcoholismo en su familia lo hacen más probable. Parece que los hombres tienen más riesgo

que las mujeres. Algunos bebedores usan el alcohol para tratar de aliviar ansiedades, depresión, tensión, soledad, duda en sí mismos o infelicidad.

### **¿Por qué debo de parar?**

Parar de beber es la única forma de parar los problemas que el alcohol está causando en su vida. Quizá no sea fácil de parar. Pero sus esfuerzos se recompensarán con mejor salud, mejores relaciones con otros y un sentido de logro. Cuando usted piense en dejar de beber, usted quizás desear hacer una lista de sus razones para parar.

### **¿Cómo paro?**

El primer paso es dándose cuenta que usted controla su propio comportamiento. Es el único control verdadero que usted tiene en su vida. Úselo. Aquí están los siguientes pasos:

- Resuélvase a parar. Una vez que usted decide parar, puede hacer planes para asegurarse que va a tener éxito.
- Consiga ayuda de su doctor. Él o ella puede ser su mejor aliado. El alcoholismo es un tipo de enfermedad, y este puede ser tratado. Hablando con su doctor o un asesor acerca de sus problemas puede ser útil también.
- Consiga apoyo. Comuníquese con Alcohólicos Anónimos (mire su guía telefónica, o visítelos en [www.aa.org](http://www.aa.org)) o el Cónsul Nacional de Alcoholismo y Dependencia de Drogas (National Council on Alcoholism and Drug Dependence) (800-475-HOPE o visite [www.ncadd.org](http://www.ncadd.org)) ellos le darán las herramientas y el apoyo que usted necesita para parar. Pídale apoyo a su familia y amigos.

### **¿Cómo se siente al parar de beber?**

Cuando usted bebe, su cuerpo trata de reemplazar los efectos depresivos del alcohol. Esta tolerancia al alcohol aumenta y puede conducir a síntomas serios de retiro en las personas que beben mucho.

Los síntomas serios de retiro incluyen viendo cosas, convulsiones y delirio (confusión, viendo imágenes vívidas, temblando seriamente, sentir mucha sospecha), y puede hasta causar la muerte. Esta es la razón por la que usted necesita el cuidado de su doctor si usted ha estado bebiendo demasiado y está tratando de parar.

### **Señales de que el alcohol es un problema**

- Accidentes
- Ansiedad
- Sentirse preocupado fuera de lo normal
- Desvanecimientos/pérdida de la memoria
- Problemas con sus relaciones con otros
- Depresión
- Citaciones de manejo
- Insomnio

- Pérdida de estima propia
- No cuidándose de sí mismo
- Desenvolvimiento de trabajo ineficiente
- Tomando días enfermos por resaca
- Manos que estremecen
- Problemas teniendo erección (hombres)

### **Hágase estas preguntas**

Si usted responde sí a 1 o más de las preguntas, usted puede tener un problema. Alguna vez ha sentido:

- La necesidad de reducir la cantidad que bebe?
- ¿Está disgustado con el criticismo de su bebida?
- ¿Culpable sobre su bebida?
- ¿Se siente cómo si necesitara un abridor de ojos en la mañana?

Este panfleto provee un resumen del tema y puede que lo explicado no les afecte a todos. Hable con su médico de familia para averiguar si esta información es útil para usted y para aprender más acerca del tema.

Visite a [familydoctor.org](http://familydoctor.org) para más información útil sobre este tema y muchos otros relacionados con la salud.