

Hechos Categóricos Sobre el Alcohol

El abuso del alcohol es un patrón de beber de una manera problemática el cual tiene como resultado consecuencias de salud, problemas sociales o ambos. Sin embargo, la dependencia del alcohol, o alcoholismo, se refiere a una enfermedad que se caracteriza por una conducta anormal de buscar alcohol la cual conduce a un deterioro del control sobre la bebida.

Efectos de corto plazo del alcohol

- visión, oído y coordinación distorsionados
- percepciones y emociones alteradas
- deterioro del buen juicio
- mal aliento
- sentirse mal al día siguiente

Efectos de largo plazo por abusar demasiado del alcohol

- pérdida de apetito
- deficiencias vitamínicas
- malestares del estómago
- problemas de la piel
- impotencia sexual
- daño del hígado
- daños del corazón y del sistema nervioso central
- pérdida de la memoria

¿Cómo puedo saber si yo, o alguien cercano, tiene un problema con la bebida?

Aquí le damos algunas ideas rápidas:

- no poder controlar la bebida: parece ser que sin que tenga importancia lo que usted haya decidido antes, frecuentemente se emborracha
- recurrir al alcohol para escapar de los problemas
- un cambio en la personalidad: convertirse de Dr. Jekyll a Mr. Hyde
- un nivel alto de tolerancia: beber tanto como los demás por debajo de la mesa
- pérdidas momentáneas de conocimiento: no recordar algunas veces lo que sucedió cuando estaba bebiendo
- problemas en el trabajo o en la escuela como resultado de beber
- preocupación que la familia y los amigos demuestran sobre el hecho de beber

Si usted tiene problemas de beber, o si sospecha que tiene un problema con la bebida, hay muchos a su alrededor como usted, y hay ayuda disponible.

¿Cómo puedo conseguir ayuda?

Puede obtener ayuda para usted mismo o para un amigo o un ser querido de numerosas organizaciones nacionales, estatales y locales, así como de centros de tratamientos, centros de referencias recomendados, líneas de conexión directa a través del país y de su programa de asistencia para empleados. Hay varias clases de servicios y centros de tratamiento. Por ejemplo, algunos programas pueden incluir consejos para pacientes de consulta externa, mientras que otros programas pueden durar de tres a cinco semanas para pacientes hospitalizados.

Si bien usted o su amigo o su ser querido podrían mostrarse indecisos para buscar ayuda, debe saber que los programas de tratamiento ofrecen servicios organizados y estructurados de terapia individual, de grupo y de familia para las personas con problemas de abuso del alcohol y de las drogas. La investigación demuestra que cuando se proporciona el tratamiento apropiado, y cuando los clientes siguen su programa prescrito, el tratamiento puede dar un buen resultado. Al reducir el abuso del alcohol y/o de las drogas, el tratamiento reduce los costes de la sociedad en términos de atención médica, cumplimiento de la ley y crimen. De manera más importante, el tratamiento le puede ayudar a que usted y sus seres queridos permanezcan juntos.

Recuerde, algunas personas tendrán que seguir el tratamiento algunas veces antes de recuperarse completamente. No pierda la esperanza.

Cada comunidad tiene sus propios recursos. Algunas fuentes de referencia que se encuentran frecuentemente en la guía telefónica son:

- líneas directas para el abuso de drogas de la comunidad
- clínicas de salud locales de emergencia, o servicios para tratamiento de la comunidad
- departamentos de salud de la ciudad/localidad
- Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos o Al-Anon/Alateen
- hospitales

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services NCADI