

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/382108934>

GUÍA PRÁCTICA PARA DEJAR EL ALCOHOL – MANUAL DE AUTOAYUDA PARA ALCOHÓLICOS

Presentation · July 2024

DOI: 10.13140/RG.2.2.28156.35204

CITATIONS

0

READS

1,246

1 author:



[Diana Sofia Baracaldo](#)

National University of Colombia

1 PUBLICATION 0 CITATIONS

SEE PROFILE

**Manual de
autoayuda**

**ALCOHOL: ENTRE
MENOS MEJOR**

GUÍA PRÁCTICA

PARA DEJAR EL ALCOHOL



**POR DIANA SOFÍA BARACALDO
PSICOLOGÍA-UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA**



**UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA**
SEDE BOGOTÁ



¿SOY ALCOHÓLICO?

En manuales diagnósticos (DSM IV y CIE10), se encuentra que para el diagnóstico de alcoholismo deben estar algunos de estos criterios:

- **Fuerte deseo o impulso irresistible** de consumir alcohol.
- **Dificultad para controlar el consumo**, sea para iniciarlo, terminarlo o mantener cierto nivel de consumo.
- Síntomas del **síndrome de abstinencia** al reducir o cesar el consumo
- **Tolerancia** (necesidad de cantidades cada vez mayores para tener los efectos deseados)
- Abandono progresivo de otras actividades de placer y diversión, o **gran cantidad de tiempo ocupado en conseguir alcohol**, consumirlo o recuperarse de sus efectos.
- **Persistencia en el consumo a pesar de conocer el perjuicio**.

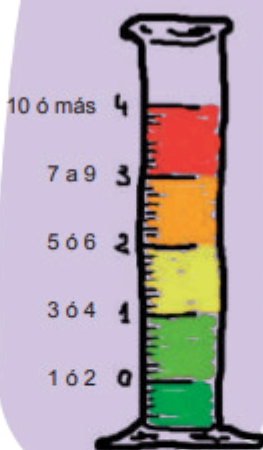


Por cada una de estas preguntas, pon el número con el que respondes cada pregunta y luego suma los resultados:

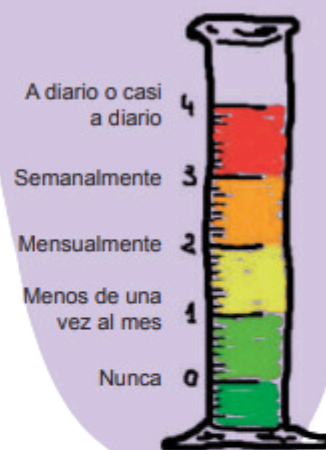
¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?



¿Cuántas consumiciones de bebidas alcohólicas sueles realizar en un día de consumo normal?



¿Con qué frecuencia tomas 6 o más bebidas alcohólicas en un solo día?



¿Cuál es tu resultado?

0-4

¡Enhorabuena!

Eres un bebedor de bajo riesgo y tienes pocas posibilidades de desarrollar un problema relacionado con el alcohol.

5-12

¡Cuidado!

Puedes estar bebiendo a un nivel que podría poner tu salud en riesgo.

Tomado de: Benito Fernández y del Castillo Sedano (2014)



BENEFICIOS DE DEJAR EL ALCOHOL



CONSECUENCIAS DEL CONSUMO Y ABUSO DEL ALCOHOL

Psicológicas

- Amnesia transitoria
- Trastornos del estado de ánimo
- Trastornos de ansiedad
- Cuadros psicóticos
- Alteraciones del sueño
- Celopatías
- Suicidio

Sociales

- Familia: discusiones, imposibilidad de comunicación, violencia doméstica.
- Laboral: absentismo, lentitud, baja productividad, despidos
- Social: deterioro de relaciones con compañeros y amigos, problemas judiciales, accidentes de tráfico



Físicas

- Trastornos digestivos
- Diversos tipos de cáncer
- Alteraciones neurológicas
- Trastornos cardiovasculares
- Anemia, alteración de coagulación
- Riesgo de muerte súbita
- Daño hepático, hepatitis, cirrosis
- Encefalopatía



RAZONES PARA DEJAR DE TOMAR

Ahora que te dimos algunos de los beneficios de dejar el alcohol, y de las consecuencias que trae consigo el alcoholismo, queremos que realices una lista sobre las razones que existen en tu vida para dejar el alcohol.

Para llenarla, trata de pensar en estas preguntas:

- ¿Cómo mejorará mi vida si dejo de tomar o reduzco mi consumo?
- ¿En qué me beneficiará?



<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>



TOMA LA DECISIÓN DE CAMBIAR HÁBITOS Y HAZ UN PLAN

Para realizar este plan, escoge un momento tranquilo en el que tengas tiempo.
Primero, elige tu meta y cómo quieres llegar a esta.

1. Selecciona la meta que desees lograr

- ☐ Abstinencia
- ☐ Reducción de consumo

2. Selecciona cómo lograrás el objetivo

- ☐ Dejar de beber inmediatamente
- ☐ Reducir el consumo
- ☐ Disminuir gradualmente el consumo hasta lograr el objetivo
- ☐ Abstenerse por dos semanas antes de decidir tu meta a largo plazo

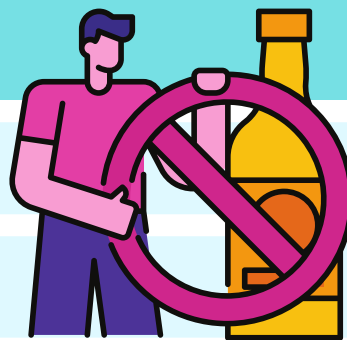
Si la meta escogida es reducir el consumo, consulta con tu médico o a un profesional para que te indique la cantidad adecuada para el consumo.

3. Delimita, al menos, 2 lugares, horas del día o momentos en los que no consumirás alcohol bajo ningún concepto, en la tabla dejamos unos ejemplos:

NO BEBERÉ NUNCA...

Estando en mi habitación

Al llegar a mi casa del trabajo



Recuerda que:

Es importante y necesario el apoyo de otras personas en el proceso. Busca personas que te puedan apoyar.
Solo no puedes, pero solo tú puedes conseguirlo.



4. Ahora, piensa en situaciones de riesgo, es decir, situaciones en las que haya gran tentación de consumir alcohol, y crea estrategias que puedes usar para vencer esa tentación. En la tabla dejamos un ejemplo:

SITUACIÓN DE RIESGO	ESTRATEGIA
Cuando me siento estresado por tener tanto trabajo	Realizar técnicas de relajación y buscar otras actividades que me ayuden a relajarme

5. Independientemente de tu meta, día a día anota lo que bebes, qué tipo de alcohol y cuánto (si no bebió ponga un cero), y las estrategias usadas para mantener bajo control la tentación (cómo se dijo “no” a si mismo o a otros).

Día	¿Qué consumí y cuánto?	¿Qué hice para evitar beber?
LUNES		
MARTES		
MIÉRCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SÁBADO		
DOMINGO		

Felicítate a ti mismo por cada día que pase y vayas cumpliendo tu objetivo, cada paso es importante para la meta final.



DURANTE EL PROCESO TEN EN CUENTA...

BUSCA ACTIVIDADES CON LAS QUE PUEDAS REEMPLAZAR TU HÁBITO DE CONSUMO Y PUEDAN SER ESTRATEGIAS PARA VENCER LA TENTACIÓN DE TOMAR

- Puedes probar actividades que siempre quisiste hacer y que probablemente disfrutes.
- Si anteriormente realizabas alguna actividad de disfrute que dejaste por el alcohol, retómala.
- Aprende sobre técnicas de relajación, que incluyen técnicas de respiración y mindfulness, podrán ser de ayuda.



SON IMPORTANTES LOS CÍRCULOS SOCIALES CON LOS QUE SE COMPARTE TIEMPO Y EL APOYO QUE BRINDAN EN EL PROCESO



- Comenta a familiares y amigos tu decisión y pide su apoyo.
- Busca círculos sociales en donde haya personas que tengan niveles de bajo riesgo de consumo (un club, familiares, centros comunitarios, etc.).
- Las personas que están en el mismo proceso o ya lo han pasado pueden ser de gran ayuda.

APRENDE A DECIR NO

En algún punto, te ofrecerán una bebida, adelántate y piensa en cómo puedes decir no, estas son unas opciones:

- "Gracias, ya tomé suficiente".
- "Gracias, pero tengo trabajo que hacer y no quiero distraerme".
- "Gracias, pero sabes, me di cuenta de que me siento mejor cuando bebo menos".



SE PERSEVERANTE, ¡NO TE RINDAS!



- Ten siempre presente tu plan, repásalo día a día y que no se quede en el papel.
- Si tienes a una persona de apoyo, coméntale tus días de éxito y los días en que no cumpliste el objetivo.
- Puedes sentirte angustiado o ansioso, recuerda y díte a sí mismo que esa sensación es pasajera y pasará.
- Puede haber días malos, en los que tomes mucho, pero no te rindas. Cada vez será más fácil.



ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS (AA)

No hay planteamiento que haya sido más beneficioso para tantas personas consideradas alcohólicas como Alcohólicos Anónimos. Esta es una asociación internacional de personas que desean dejar de consumir alcohol, no se tiene que pagar y funciona de acuerdo a “los doce pasos”, que ofrecen al bebedor un nuevo modo de vivir sin alcohol.

En este espacio, los miembros suelen trabajar con un padrino, quien es alguien en abstinencia de alcohol y que sirve de guía. Se suelen hacer reuniones en las que se escuchan las experiencias de otros bebedores problemáticos y cómo luchan día a día para superarse a sí mismos, al brindar herramientas para ayudar a los demás, AA permite que la persona genere autoconfianza y autoestima que antes solo encontraba bebiendo.

A nivel personal, el anonimato proporciona protección para todos los miembros, evitando su identificación como alcohólicos.



¿Dónde los puedo encontrar en Colombia?

Existen muchos lugares de AA, por lo menos en Bogotá hay 70. Por lo que, en Colombia y por cada departamento existen muchos más, dándote la facilidad de que no importa en qué lugar vivas, siempre puedes buscar el lugar de AA más cercano e ir. Depende de ti.



Puedes escanear este código QR o ir a la página www.aacolombia.org en donde podrás averiguar el lugar más cercano de AA al que puedes asistir, si no sabes cómo pide ayuda a alguien más.





PAUTAS PARA FAMILIA Y/O AMIGOS QUE APOYEN TU PROCESO

Esta parte es para los familiares, amigos o personas que estén dispuestas a apoyar tu proceso para dejar o disminuir tu consumo de alcohol, por lo que es importante que ellos lean esto.

El alcoholismo puede afectar muchas áreas sociales, entre estas, las amistades y principalmente, la familia, por lo que incluso el alcoholismo puede llegar a considerarse una enfermedad familiar. Por esto mismo, es que el rol e implicación de estas personas en la rehabilitación del alcohólico es sumamente importante.

Si eres familiar o amigo de alguien alcohólico te recomendamos:

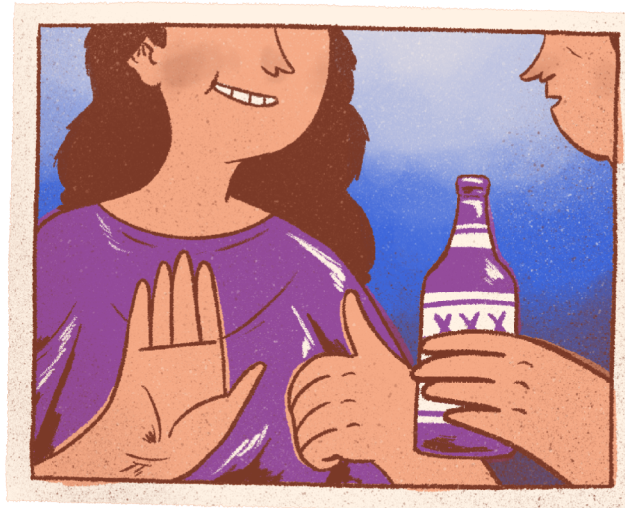
- No te “adaptes” a lo que estás viviendo, el problema no desaparece solo, enfréntate a él.
- Asesórate y pide apoyo a profesionales que puedan guiarte (médicos, psicólogos, grupo de AA)
- Habla con la persona alcohólica cuando esté sobria, expresa tu preocupación por los problemas que causa por el alcohol, sin culpabilizarlo.
- Insiste en la necesidad de ponerse en tratamiento
- Ofrécele tu apoyo y comprensión, y mantén firme ciertas condiciones para seguir ayudándolo.
- Ten paciencia, la rehabilitación lleva tiempo y puede haber falsas promesas, enfados y recaídas, pero no te desanimes, siempre es posible rehabilitarse.
- Si la persona tiene objetivos para cambiar su hábito, puedes ayudar a estar pendiente de sus “tareas” propuestas y escucharlo siempre.
- Intenta no criticarlo, incluso si te sientes molesto o frustrado.
- Si la persona alcohólica no acude a tratamiento o lo abandona, también puedes ir tú, así podrás ayudarlo y ayudarte a ti mismo.





REFERENCIAS

- Alcohólicos Anónimos Colombia. (2024). <https://aacolombia.org/>
- Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de la Bañeza. (2010). Manual de autoayuda para consumidores dependientes de bebidas alcohólicas. Orbigraf, S.L.
- Babor, T. F. y Higgins-Biddle, J. C. (2001). Intervención breve para el consumo de riesgo y perjudicial de alcohol, un manual para la utilización en atención primaria. Organización mundial de la salud.
- Benito Fernández, B. M. y del Castillo Sedano, M. E. (2014). Manual de abordaje del consumo de alcohol en atención primaria. Imprenta regional de Cantabria.
- Berger, F.K. (2022). Cómo dejar de beber. MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000857.htm>
- Healthwise. (2023). Ideas para ayudarle a reducir el consumo o dejar de consumir alcohol. Cigna healthcare. <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/ideas-para-ayudarle-a-reducir-el-consumo-o-dejar-tk2133>
- Ministerio de sanidad, consumo y bienestar social. (s.f). Trucos para reducir el consumo. Gobierno de España. <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/consumo/recomendaciones/trucos/home.htm>
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2015). Treatment for Alcohol Problems: Finding and Getting Help. <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/treatment-alcohol-problems-finding-and-getting-help-spanish>
- O'Malley, G. F. y O'Malley, R. (2023). Consumo de alcohol. Manual MSD versión para público general. <https://www.msmanuals.com/es-co/hogar/temas-especiales/drogas-ilegales-e-intoxicantes/consumo-de-alcohol>
- Vorvick, L. J. (2024). Decidirse a abandonar el consumo de alcohol. MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000523.htm>



¡ÁNIMO! DEJAR EL ALCOHOL ES POSIBLE