El alcoholismo y el abuso del alcohol son dos tipos de problema con la bebida.

El alcoholismo es cuando el hecho de beber le causa serios problemas en su vida y aun así usted sigue bebiendo. Usted también tendrá una dependencia física del alcohol. Esto significa que necesita más y más alcohol para sentirse borracho. Suspender de manera repentina puede causar síntomas de abstinencia.

El abuso de alcohol es cuando la bebida lo lleva a tener problemas, pero usted no es físicamente dependiente del alcohol. Estos problemas pueden ocurrir:

En el trabajo, el colegio o el hogar

En sus relaciones personales

Con la ley

A raíz del consumo de alcohol en situaciones peligrosas, como beber y conducir

Nombres alternativos

Dependencia del alcohol; Abuso del alcohol (consumo excesivo de alcohol); Problemas con la bebida; El problema de la bebida; Adicción al alcohol

**Causas**

Nadie sabe qué causa los problemas con el alcohol. Los expertos en salud creen que en una persona puede ser una combinación de:

Los genes

El medio ambiente

La psicología, como ser impulsivo o tener baja autoestima

Beber mucho alcohol puede ponerlo en riesgo de problemas con el alcohol. Usted está en mayor riesgo de presentar alcoholismo si:

Es un hombre que toma 15 o más tragos a la semana.

Es una mujer que toma 12 o más tragos a la semana.

Toma cinco o más tragos en un momento, al menos una vez por semana.

Un trago se define como una botella de cerveza de 12 onzas (340 ml), un vaso de vino de 5 onzas (140 ml) o una 1 ½ onzas (40 ml) de un trago de licor.

Si usted tiene un padre alcohólico, está en mayor riesgo de tener problemas con el alcohol.

Es un adulto joven bajo la presión de compañeros.

Tiene depresión,

trastorno bipolar

trastornos de ansiedad

esquizofrenia,

Tiene acceso fácil al alcohol.

Tiene baja autoestima.

Tiene problemas con las relaciones interpersonales.

Lleva un estilo de vida estresante.

El abuso del alcohol está en aumento. Alrededor de 3 de cada 10 personas en los Estados Unidos bebe a un nivel que las pone en riesgo de caer en problemas de alcoholismo.

Si está preocupado por la bebida, puede ayudarle el hecho de observar cuidadosamente su consumo de alcohol.

**Síntomas**

Si usted tiene problemas con el alcohol, puede:

Seguir bebiendo, aun cuando su salud, trabajo o familia se vean afectados.

Beber solo.

Ponerse violento, excitado o tenso cuando bebe.

Volverse hostil cuando se les pregunta por la bebida.

Inventar excusas para beber.

Faltar al trabajo o al colegio o no desempeñar sus actividades debido a la bebida.

Dejar de tomar parte en actividades que disfruta debido al alcohol.

Necesitar consumir alcohol la mayoría de los días para lograr pasar el día.

No comer mucho o no comer bien.

Descuidar la forma de vestirse o el aseo personal.

Tratar de ocultar el consumo de alcohol.

Temblar en las mañanas o después de períodos cuando no ha tomado un trago.

Los síntomas de la dependencia del alcohol abarcan:

Una necesidad creciente de más y más alcohol para sentirse embriagado.

Síntomas de abstinencia alcohólica cuando no se ha tomado un trago por un tiempo.

Enfermedades a raíz del consumo de alcohol, como hepatopatía alcohólica.

Sin embargo, muchas personas que beben demasiado descubren que simplemente no pueden reducir el consumo. La abstinencia puede ser la única manera de manejar un problema con la bebida.

**DECIDIRSE A DEJAR LA BEBIDA**

Como muchas personas con un problema de alcohol, puede que usted no reconozca que su consumo de alcohol se le ha salido de las manos. Un primer paso importante es ser consciente de

* cuánto bebe
* los riesgos del alcohol para la salud
* decide dejar de beber
* abstinencia del alcohol
* También ayuda el hecho de entender .

Si usted decide dejar de beber, hable con el médico. El tratamiento consiste en ayudarle a darse cuenta de cuánto daño le está haciendo el alcohol a su vida y a las vidas de las personas que lo rodean.

Según la cantidad y por cuánto tiempo usted haya estado bebiendo, puede estar en riesgo por abstinencia del alcohol. La abstinencia puede ser muy incómoda e incluso potencialmente mortal. Si usted ha estado bebiendo mucho, debe reducir o dejar de beber sólo bajo el cuidado de un médico. Hable con él sobre cómo dejar de consumir alcohol.

**APOYO A LARGO PLAZO**

La recuperación del alcohol o los programas de apoyo pueden ayudarle a dejar de beber completamente. Estos programas por lo regular ofrecen:

Educación sobre el alcoholismo y sus efectos.

Asesoría y terapia para analizar cómo controlar sus pensamientos y comportamientos.

Cuidado de la salud física.

Para una mejor probabilidad de éxito, usted debe vivir con personas que apoyen sus esfuerzos para evitar el alcohol. Algunos programas ofrecen opciones de alojamiento para personas con problemas de alcohol. Según sus necesidades y los programas que están disponibles:

Usted puede recibir tratamiento en un centro especial de recuperación (hospitalizado).

Usted puede asistir a un programa mientras vive en su casa (ambulatorio).

A usted le pueden recetar medicamentos para ayudarle a dejar de beber. Éstos a menudo se combinan con asesoría a largo plazo o grupos de apoyo.

Estos fármacos pueden reducir la probabilidad de una recaída en el alcohol o ayudarle a reducir la cantidad que bebe.

El acomprosato puede ayudar a prevenir una recaída.

El disulfiram (Antabuse) produce efectos secundarios muy desagradables, incluso si usted toma una cantidad pequeña de alcohol.

La naltrexona (Vivitrol) disminuye el deseo vehemente por el alcohol y está disponible en pastillas o en inyección.

Consumir alcohol puede enmascarar la depresión u otros trastornos del estado de ánimo o de ansiedad. Si usted tiene un trastorno del estado de ánimo, puede ser más notorio cuando deja de beber. El médico tratará cualquier trastorno mental además de su tratamiento para el problema del alcohol.

**Grupos de apoyo**

Los grupos de apoyo ayudan a muchas personas que están enfrentando el alcoholismo.

**ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS (AA)**

Es un grupo de autoayuda de alcohólicos en rehabilitación. En las reuniones, se ofrece apoyo emocional y unos pasos específicos para las personas que se recuperan de la dependencia o el abuso del alcohol. El programa comúnmente se denomina el "método de los 12 pasos". Hay capítulos locales a lo largo y a lo ancho de todos los Estados Unidos. Alcohólicos anónimos ofrece ayuda las 24 horas del día.

AL-ANON

Los miembros de la familia de una persona con problemas de alcohol con frecuencia se benefician del hecho de hablar con otras personas. Al-Anon es un grupo de apoyo para las personas que están afectadas por el alcoholismo de otra persona.

Alateen brinda apoyo a los adolescentes hijos de personas alcohólicas.

OTROS GRUPOS DE APOYO

Hay disponibilidad de otros grupos de apoyo.

El programa SMART Recovery enseña formas de cambiar pensamientos y comportamientos para ayudar a que las personas alcohólicas se rehabiliten.

LifeRing Recovery y Secular Organizations for Sobriety (SOS) son dos programas laicos que ofrecen apoyo para las personas que abusan del alcohol.

Women for Sobriety es un grupo de autoayuda sólo para mujeres.

Moderation Management es un programa para aquellas personas que desean reducir la cantidad de alcohol que beben. Este programa recomienda la abstinencia para las personas que no pueden hacer esto.

Expectativas (pronóstico)

El pronóstico para una persona con alcoholismo o abuso del alcohol en realidad depende de si puede o no dejar de beber de manera efectiva.

Posibles complicaciones

El alcoholismo y el abuso del alcohol pueden incrementar el riesgo de muchos problemas de salud, como:

Sangrado en el tubo digestivo

Daño a las neuronas

Trastorno cerebral llamado síndrome de Wernicke-Korsakoff

Cáncer del esófago, el hígado, el colon y otras áreas

Cambios en el ciclo menstrual (periodo)

Delirium tremens (DT)

Demencia y pérdida de la memoria

Depresión y suicidio

Disfunción eréctil

Daño cardíaco

Hipertensión arterial

Inflamación del páncreas (pancreatitis)

Enfermedad hepática, incluso cirrosis

Daño neurológico

Desnutrición

Problemas para dormir (insomnio)

Infecciones de transmisión sexual (ITS)

El consumo de alcohol también incrementa el riesgo de violencia.

Tomar alcohol durante el embarazo puede ocasionar anomalías congénitas graves en el bebé. Esto se denomina síndrome de alcoholismo fetal.