

¿Cómo sabe si está bebiendo demasiado?

- ¿Ha perdido el control de su forma de beber? Por ejemplo, ¿a veces se da cuenta de que bebe más de lo que pretendía?
- ¿Necesita beber cantidades de alcohol cada vez mayores para obtener el efecto que desea? ¿O se siente físicamente mal si reduce su consumo de alcohol?
- ¿Ha perdido su trabajo, se ha metido en problemas con la ley o ha tenido problemas con sus amigos o familiares a causa del alcohol?

*Si respondió Sí a alguna de estas preguntas, o si simplemente cree que tiene un problema, dígaselo a su [médic@](#) o [enfermer@](#). Ellos pueden ayudarle a saber si tiene un problema con la bebida. No se avergüence de hablar con ellos al respecto. Los problemas con el alcohol son comunes y hay tratamientos que pueden ayudarle.

¿Qué pasa si sigue bebiendo alcohol en exceso?

Se ha demostrado que las personas que consumen alcohol en exceso pueden morir antes.

- Tienen más riesgo de sufrir enfermedades graves del hígado y del corazón.
- Es más probable que pueda tener diferentes tipos de cánceres.
- El alcohol daña su cerebro.
- Tiene más probabilidades de tener accidentes, quitarse la vida, ahogarse...
- Algunos trastornos como depresión o ansiedad también son más frecuentes.

¿Qué es el trastorno por consumo de alcohol?

Es básicamente el término médico para el alcoholismo o la adicción al alcohol. Las personas que tienen adicción al alcohol tienen 2 o más de los siguientes problemas. Cuanto más de estos tienen, más grave es su trastorno.

- Terminan bebiendo más alcohol de lo planeado o por más tiempo de lo planeado.
- Desearían poder reducir el consumo de alcohol, pero no pueden.
- Pasan mucho tiempo tratando de conseguir alcohol, emborrachándose o recuperándose de la borrachera.
- Anhelan o tienen un fuerte deseo o urgencia de beber alcohol.
- Debido a su consumo de alcohol, a menudo no hacen las cosas que se esperan de ellos, como ir al trabajo o a la escuela, recordar eventos familiares y limpiar su casa...
- Siguen bebiendo, aunque cause o empeore problemas en sus relaciones o interacciones con otras personas.
- Dejan o reducen importantes actividades sociales, laborales o divertidas que solían hacer.
- Siguen bebiendo alcohol incluso en situaciones en las que es peligroso hacerlo (por ejemplo, aunque tengan que conducir).
- Siguen bebiendo alcohol incluso cuando saben que tienen un problema físico o mental que probablemente se deba o empeore con el consumo de alcohol.
- Necesitan beber más y más para obtener los mismos efectos que solían obtener con menos, u obtienen menos efecto al usar la cantidad que solía emborracharlos. Esto se llama "tolerancia".
- Tienen "síntomas de abstinencia" si dejan de beber alcohol después de beber durante mucho tiempo. Los síntomas de abstinencia pueden incluir: Sudoración o palpitaciones, temblor de manos, dificultad para dormir, náuseas o vómitos, alucinaciones (ver, sentir u oír cosas que en realidad no existen), inquietud, convulsiones (pueden ser graves, incluso potencialmente mortales).

¿Qué puede hacer?

- Consulte a un profesional sanitario ([médic@](#) de familia, [enfermer@](#), psicólogo, trabajador social o psiquiatra).
- Participe en grupos de apoyo o asociaciones. (Estas se encuentran en Valladolid, pero puede buscar en su lugar de residencia)

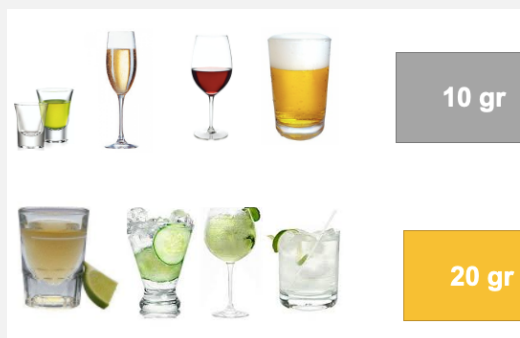


¿Puedo dejar de beber por mi cuenta?

Muchas personas superan su problema con la bebida por sí mismas. Pero las personas que han estado bebiendo varios días a la semana durante semanas seguidas no deben intentar reducir el consumo sin ayuda sanitaria puesto que pueden tener problemas al reducir o quitar de forma repentina el consumo. Existen medicamentos que ayudan a cambiar la forma en que su cerebro responde al alcohol, reducen sus ansias de alcohol, hacen que se sienta mal si bebe, le ayudan a no sentirse enfermo cuando deja de beber...

ALGUNOS CONSEJOS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL

Defina un límite por día, por semana y por ocasión. El consumo de alcohol por encima de 10 gramos/día para mujeres y 20 gramos/día para hombres ha demostrado que aumenta la mortalidad. El riesgo sólo se evita si no se consume alcohol.



- 10 gramos de alcohol → 1 chupito (30ml), media copa vino (125ml), 1 caña (250ml).
- 20 gramos de alcohol → 1 jarra cerveza (500 ml), 1 copa alcohol fuerte (50 ml), 1 copa vino (250 ml).

Intente restringir la bebida a sólo algunas ocasiones, ej. sólo durante las comidas.

Beba lentamente. No mantenga el vaso en la mano entre cada sorbo.

Cambie de tipo de bebida de vez en cuando (bebidas no alcohólicas).

Utilice bebidas de poca graduación en lugar de fuertes.

Evite beber antes de las comidas. No beba nunca en ayunas.

No se sume a todas las "rondas" ni fuerce a beber a los demás.

No beba en situaciones de riesgo (si es menor de edad, embarazo o lactancia, trabajo, conducción, toma medicación o si tiene enfermedades, si cuida a menores o si realiza actividades de riesgo).

No beba para solucionar problemas personales (angustia, nerviosismo...). Identifique las motivaciones para beber y no beba como alivio o escape.

Apunte qué cantidad bebe.

No apague nunca la sed bebiendo alcohol.

No deje la botella a mano para la próxima copa.

Disfrute de las bebidas no alcohólicas de vez en cuando.

Si bebe diariamente, haga "pausas" y no beba nada de alcohol durante 4 o 5 días cada mes.

Se desaconsejan los episodios de consumo de alcohol intenso, es decir, beber mucha cantidad de alcohol en poco tiempo.

a tu salud