www.eldebate.com
Fecha: 16/11/2024 F. Publicación: 16/11/2024
URL: https://www.eldebate.com/educacion/20241116/claves-saber-eres-alcoholico-problema-no-cantidad-como-interfiere-vida_242575.h
Valor: 4703,2 V. Únicos: 7786003

EL DEBATE
Educación

Las claves para saber si eres alcohólico: «El problema no es la cantidad, sino cómo interfiere en tu vida»

- Ruth es la coordinadora del programa de alcohol de Proyecto Hombre y ha advertido ante los micrófonos de El Debate que el mayor riesgo del alcohol ...

Un fármaco para la psoriasis reduce el consumo de alcohol en más de la mitad en personas adictas

adicciones estudiantes peligroso binomio crece

https://www.eldebate.com/educacion/20241116/claves-saber-eres-alcoholico-problema-no-cantidad-como-inte...
María Curiel
Sábado, 16 noviembre 2024

El alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida por la población en España según la ***Encuesta sobre alcohol y drogas en España*** (EDADES 2022) realizada a población de 15 a 64 años. La *Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España* (Estudes 2023), realizada a estudiantes de 14 a 18 años, indica que la edad de inicio de consumo se sitúa en 13,9 años (en hombres y mujeres), además, el 73,6 % de jóvenes de 14 a 18 años lo habían consumido en el último año (71,2 % en hombres y 76,1 % en mujeres).

Estos datos, extraídos del Ministerio de Sanidad, evidencian un **consumo excesivo de alcohol** por parte de los españoles, una droga silenciosa que poco a poco se va adueñando de uno hasta perder el control por la adicción a esta sustancia. Aunque no está catalogada socialmente como una 'droga dura', su peligro radica en la normalización de su consumo.

¿Qué le pasa a tu cerebro cuando bebes una copa con amigos?

El Debate

Ruth es la coordinadora del programa de alcohol de **Proyecto Hombre** y ha advertido ante los micrófonos de El Debate que el mayor riesgo del alcohol es «que está al alcance de todo el mundo».

www.eldebate.com
Fecha: 16/11/2024 F. Publicación: 16/11/2024
URL: https://www.eldebate.com/educacion/20241116/claves-saber-eres-alcoholico-problema-no-cantidad-como-interfiere-vida_242575.h
Valor: 4703,2 V. Únicos: 7786003

«Hay un desconocimiento absoluto. La gente no tiene conciencia de que pueda generar una adicción y es de la que más secuelas puede tener», alerta.

Estas secuelas, explica Ruth, son sobre todo a nivel cognitivo y se asemejan bastante a las consecuencias de consumir otras drogas consideradas 'duras', como la heroína o la cocaína. «El problema es que como está **aceptado socialmente** , la detección del alcoholismo es mucho más tardía que la de cualquier otra sustancia. Nosotros nos encontramos con gente que lleva con alcoholismo durante 40 años, gente que es alcohólica y ni siquiera es consciente», relata a este medio.

Aunque muchos asocian el alcoholismo a un perfil concreto de hombre de mediana edad que bebe a diario copas de whisky, solo, en un bar. Sin embargo, a ojos de Ruth **«mucha gente se engaña»** . Para esta trabajadora de Proyecto Hombre, «ni la gente que no bebe alcohol destilado es menos alcohólica, ni la gente que bebe todos los días tiene por qué serlo».

Las señales para saber si eres alcohólico

A su juicio, la señal clave para detectar un problema de alcoholismo es «que haya **una interferencia en tu vida diaria** en cualquier ámbito, que le impida a la persona desarrollarse de forma normal en el funcionamiento de la vida diaria». Es decir, «no es tanto la cantidad de alcohol que se consume, sino cómo interfiere en que yo pueda ser una persona funcional».

10 señales clave

- **Consumo excesivo y en cualquier ocasión:** beber en cualquier evento o incluso a solas, sin control.
- **Normalizar el alcohol:** justificar que beber cerveza o vino «no cuenta» como consumo.
- **Deseo de beber constantemente:** una necesidad permanente de alcohol.
- **Ausencia de control:** falta de límites al consumir, incluso en momentos inapropiados.
- **Alteración de conducta** : actitudes violentas o agresivas, tanto sobrio como ebrio.
- **Falta de interés por actividades habituales:** abandono de hobbies y proyectos.
- **Ruina social:** pérdida de relaciones significativas por buscar otros bebedores.
- **Síndrome de abstinencia:** ansiedad, fiebre, temblores al dejar de beber.
- **Intentos fallidos de dejar el alcohol** : imposibilidad de mantener la abstinencia.
- **Riesgos laborales y sociales** : falta de control que afecta a la vida laboral y personal.