

Salud | Cómo saber si eres alcohólico según el barómetro de la OMS

- El consumo nocivo de alcohol provoca unos tres millones de muertes anuales



El consumo de alcohol es peligroso para la salud

alcohol alcoholico test tragos

<https://www.sport.es/es/noticias/preguntas/como-saber-alcoholico-preguntas-oms-12363844>

Código Nuevo

Viernes, 24 junio 2022

El consumo nocivo de alcohol provoca unos tres millones de muertes anuales , según datos recabados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), mediante accidentes de tráfico, episodios de autoviolencia y de violencia, trastornos digestivos, enfermedades cardiovasculares, cánceres y otras afecciones.

Pero el alcohol no solo mata , sino que además deteriora la vida de quienes padecen adicción al mismo, entorpeciendo todas sus relaciones profesionales y personales. La pregunta es: ¿a qué señales debemos atender para reconocer que padecemos un problema de dependencia hacia el alcohol?

Según cuentan desde el portal especializado Alcohol Rehab Guide, "hay varias señales de advertencia para ayudar a detectar un posible abuso de alcohol" . Como la irritabilidad, los cambios de humor extremos, la elección de beber alcohol para afrontar emociones como el estrés o la tristeza, el hecho de beber en lugar de cumplir con ciertas responsabilidades sociales o profesionales, el aislamiento respecto a los seres queridos, el hábito de beber solo o en secreto, la sensación de resaca cuando no se bebe o las pérdidas de memoria en el corto plazo. Son "síntomas del abuso de alcohol que no deben ignorarse".

Además, desde esta organización dedicada a la lucha contra el alcoholismo recomiendan realizar un breve y muy utilizado cuestionario conocido como CAGE. Sus cuatro preguntas son las siguientes:

¿Alguna vez has sentido que deberías disminuir el consumo de [alcohol](#)? ¿Te ha molestado que alguien criticara tu manera de beber? ¿Alguna vez te has sentido culpable por tu consumo? ¿Alguna vez te has tomado una copa a primera hora de la mañana para calmar los nervios o superar una resaca? "Si respondes sí a dos o más preguntas, debes buscar asistencia médica profesional", añaden desde [Alcohol](#) Rehab Guide.

Uno de los mayores hándicaps a la hora de identificar el alcoholismo **es la imagen tan estereotipada que nos hemos formado de dicha enfermedad** . Aunque es cierto que en muchas ocasiones los alcohólicos acaban con vidas destrozadas y disfuncionales, en muchas otras presentan lo que los especialistas llaman alcoholismo funcional o altamente funcional.

Como dicen desde WebMD, las personas alcohólicas funcionales pueden " **ser responsables y productivas, incluso grandes triunfadores o con una posición de poder**" , lo que provoca "que la gente pase por alto su manera de beber". La detección externa es más difícil.

Entre los síntomas del alcoholismo funcional encontramos **s beber más de siete tragos a la semana en el caso de las mujeres y más de 14 en el caso de los hombres** , bromear acerca de que se tiene un problema, requerir [alcohol](#) para sentirse relajado, acabar emborrachándose cuando no se tenía esa intención, perder relaciones sociales por problemas derivados de la bebida, beber en las mañanas o negar beber tanto como se debe. Tal como ocurre con otras afecciones, se requieren varios síntomas para diagnosticar el alcoholismo funcional, pero en caso de hacerlo, es importante ponerse en manos de un psicólogo especializado.