



Cinco claves para saber si tenemos **adicción** al **alcohol**

- Ignacio Basurte (Médico): "Es muy complicado ser capaz de reconocer que tienes un problema como puede ser la **adicción** al **alcohol**" ¿Cómo saber si la microbiota intestinal está dañada? Síntomas que ayudan a reconocerlo



Brindis con amigos

cinco claves si adicción alcohol

https://www.diariodesevilla.es/salud/investigacion-tecnologia/cinco-claves-si-adiccion-alcohol_0_2002794099.ht...



Mercedes Fernández

Viernes, 15 noviembre 2024

Reconocer la **adicción** al **alcohol** puede ser un desafío, especialmente en una sociedad donde el consumo de bebidas alcohólicas es parte de la vida social y cultural. Ahora que se van incluyendo en el calendario las **comidas de Navidad** en las que somos más propensos al consumo de **alcohol**, no podemos olvidar lo perjudicial que es para la salud y el **daño** que puede hacer a nuestro organismo, especialmente a aquellas personas que tienen más tendencia a llevar este hábito.

"El **alcohol** altera zonas importantes del cerebro"

Este **problema** adquiere mayor complejidad cuando se presenta junto a la **patología dual**, es decir, cuando el alcoholismo se combina con otros trastornos mentales. El doctor **Ignacio Basurte**, director médico de la Clínica López Ibor, insiste en declaraciones al portal *EFESalud*, "la **importancia de identificar las señales tempranas y comprender las consecuencias de esta enfermedad** para intervenir a tiempo y prevenir graves daños a la salud".

Impacto en el cerebro

En el contexto del **Día Mundial Sin Alcohol** que se celebra cada 15 de noviembre, los especialistas de la **Clínica López Ibor**, reconocidos por su enfoque en trastornos emocionales y mentales, subrayan

que la **adicción** al **alcohol**, frecuentemente confundida con el consumo social, conlleva **graves repercusiones para la salud física y mental**.

Está tan normalizado hacerlo en estas fechas o en fines de semana que el "Yo controlo" o "Una copa no pasa nada" son frases con bastante significado, a las que **restamos importancia** y además recurrimos a ellas para no sentirnos culpables y justificar esa ingesta masiva de **alcohol**.

"Una persona con **adicción** al **alcohol** suele encontrar difícil o imposible limitar la cantidad que bebe una vez que comienza"

" **Es muy complicado ser capaz de reconocer que tienes un problema** como puede ser la **adicción** al **alcohol**, porque implica poner un espejo delante de la persona, hacer una autovaloración, autocrítica, que es complicado porque significa atacar un poco a la imagen que tenemos de nosotros mismos", explica el psicólogo.

Pero lo cierto es que **el alcohol altera zonas del cerebro** tan importantes como la corteza orbitofrontal y la ventromedial, afectando además a la capacidad de inhibición, a la regulación emocional y a la toma de decisiones.

Por eso, **hay que prestar atención a los indicios como primer paso para buscar ayuda** y evitar las graves consecuencias físicas, emocionales y sociales que conlleva el alcoholismo.

Señales de alcoholismo

Una persona con **adicción** al **alcohol** suele encontrar **difícil o imposible limitar la cantidad** que bebe una vez que comienza, llegando a perder absolutamente el control de la cantidad que consume. Aunque inicialmente pueda haber la intención de consumir solo una o dos copas, es común que termine ingiriendo cantidades mucho mayores. Esta **falta de control** puede manifestarse no solo en eventos sociales, sino también en la rutina diaria, donde el consumo de **alcohol** se vuelve constante e incontrolable.

El **deseo insistente o esa necesidad imperiosa e imperante por beber** es otra señal importante que debemos tener cuenta ya que las personas con **adicción** al **alcohol** experimentan lo que se conoce como "craving" que es una sensación de necesidad extrema que domina sus pensamientos. Este **impulso** puede ser tan fuerte que interfiere con otras actividades importantes, como el trabajo, la vida familiar o los compromisos sociales.

"Descuidan responsabilidades, experimentan conflictos con familiares o amigos"

Por otra parte, a medida que una persona consume **alcohol** regularmente, **su cuerpo se adapta, lo que significa que necesita consumir cantidades mayores para sentir los mismos efectos que antes lograba con menos bebida**. Esta tolerancia no solo es un signo de dependencia física, sino que también aumenta el riesgo de sufrir daños graves en órganos como el hígado, el corazón y el cerebro.

En el caso de que la persona llegue a ser consciente y decida estar un tiempo sin consumir, se produce el **síndrome de abstinencia** y cuando una persona dependiente del **alcohol** deja de beber,

empieza a experimentar síntomas físicos y emocionales como **ansiedad, irritabilidad, temblores, sudoración o insomnio**, respectivamente. Son síntomas que reflejan cómo el cuerpo ha llegado a depender del **alcohol** para funcionar y su aparición suele ser una de las razones por las cuales muchas personas recaen en el consumo.

El alcoholismo llega a tener un **impacto en la vida cotidiana** en el que se ven afectadas las relaciones personales, el rendimiento laboral o académico y la salud en general suelen deteriorarse cuando el consumo de **alcohol** se vuelve problemático. Las personas con **adicción** frecuentemente **descuidan responsabilidades, experimentan conflictos con familiares o amigos** y enfrentan problemas legales o financieros relacionados con el **alcohol**. A pesar de estos efectos adversos, continúa bebiendo, lo que refuerza el ciclo de dependencia.