

La decisión de iniciar la desintoxicación es exclusiva de la persona adicta. Por tanto, puedes estar a su lado, apoyarle y ayudarle a comprender que existe un problema, pero la decisión es siempre suya.

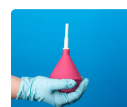


PUBLICIDAD

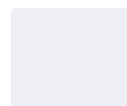
PUBLICIDAD



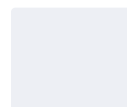
**12 películas imperdibles sobre diversidad e inclusión**



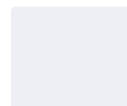
**¿Qué es un enema y cómo usarlo de forma segura?**



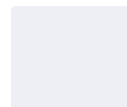
**Diferencias entre emociones primarias y emociones secundarias**



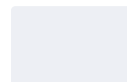
**7 curiosidades sobre los dientes de los niños**



**Cómo evitar la caída del cabello y acelerar el crecimiento con estos complementos**



**¿Cómo utilizar el lenguaje corporal para seducir?**

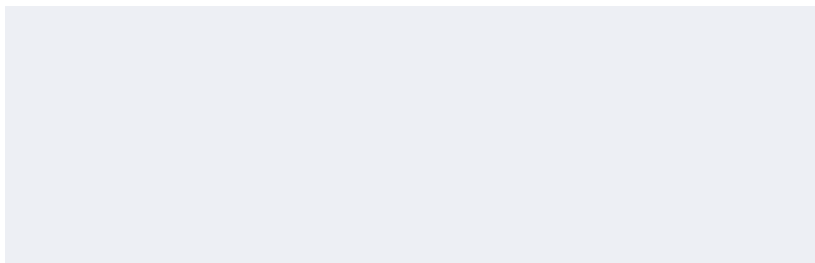


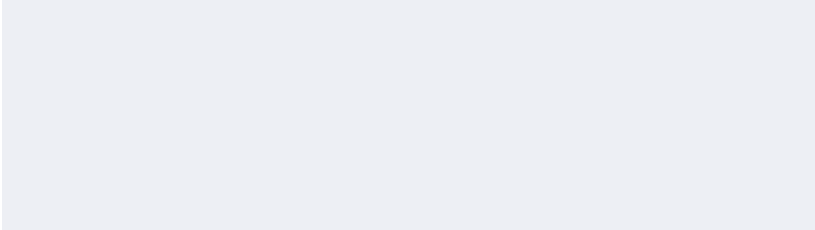
**Vinyasa Yoga: ¿qué es y cuáles son sus**

El alcoholismo es un trastorno grave que afecta a muchas personas. Además de serios problemas de salud, normalmente también **conlleva problemas en otros ámbitos de la vida de la persona alcohólica**, como el laboral, el personal, el familiar, etc.

Por eso, una vez un alcohólico ha reconocido su problema y ha decidido comenzar una terapia, **necesita la ayuda de las personas que se encuentran a su alrededor**, de todo su apoyo, empatía, comprensión y paciencia. Si tu pareja es alcohólica, **¿cómo puedes ayudarla?**

## Alcoholismo

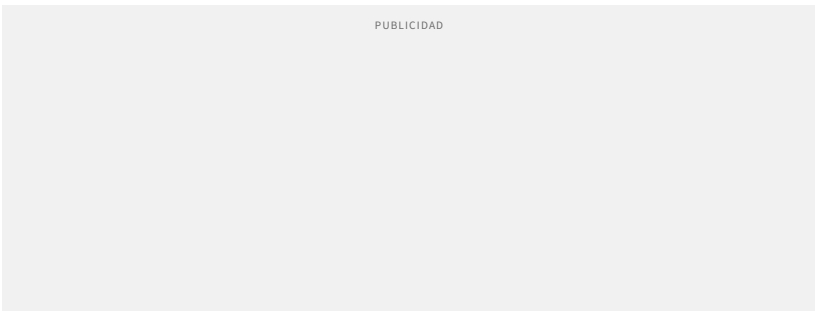




El alcoholismo se caracteriza por una fuerte dependencia tanto física como psicológica al consumo de [alcohol](#).

El alcoholismo es un trastorno que **genera dependencia al [alcohol](#)**. En este sentido, no es lo mismo que el [abuso del alcohol](#), que puede ser puntual.

En efecto, **el alcoholismo es considerado una enfermedad, ya que presenta una fuerte dependencia física**, es decir, no puede dejar de beber porque el síndrome de abstinencia se lo impide. Además, el alcohólico necesita cada vez beber más para ser capaz de sentir el mismo efecto, pues su organismo se va adaptando a la ingesta de [alcohol](#).



Por otra parte, **el alcoholismo también genera una dependencia psicológica**, de modo que [dejar esta adicción](#) se convierte en algo realmente difícil de conseguir sin ayuda de profesionales cualificados.

Como toda [adicción](#), el [alcohol](#) puede provocar serios problemas en la salud y también en la vida de la persona alcohólica. En efecto, **el alcoholismo tiene repercusiones físicas, pero también psicológicas y no solo en la persona adicta, sino también en quienes se encuentran a su alrededor**.

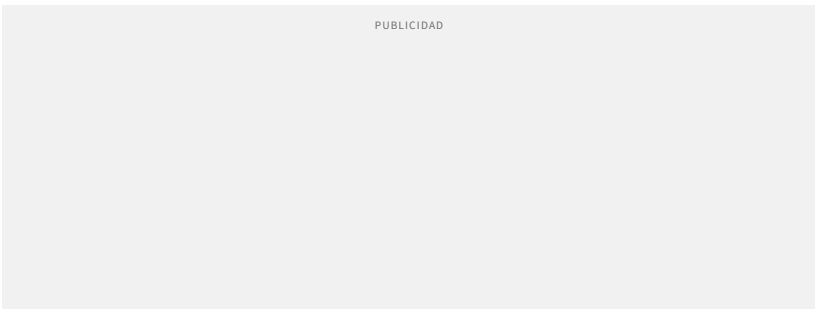
Por esta razón, **es imprescindible reconocer el problema, buscar ayuda y comenzar una terapia**. Sin embargo, ¿qué puedes hacer tú si tu pareja es alcohólica? ¿Cómo le puedes ayudar? A continuación, te damos algunos consejos



Te recomendamos leer: [Graves efectos que causa el alcohol en el organismo](#)

## Ayuda a la persona alcohólica a darse cuenta

Solo la persona adicta puede tomar la decisión de iniciar una terapia y desintoxicarse. En este sentido, **las personas de su alrededor solo pueden advertirle**, pero en ningún caso, obligarle.



Por eso, siempre de una manera adecuada, **puedes ayudarle a darse cuenta de que el [alcohol](#) es un problema**. Este acercamiento debe ser siempre desde la ayuda y el apoyo,

**beneficios?**

**Rotura muscular de gemelo interno**

PUBLICIDAD

**Trastornos por consumo de fenciclidina**

**6 alimentos que mejoran notablemente la apariencia de la piel**

**7 buenas razones para incluir guanábana en tu dieta**

**6 alimentos saludables para controlar la hipoglucemia**

PUBLICIDAD



y jamás desde una posición de ataque o con el objetivo de culpabilizar al adicto.

Debes evitar decir frases como “cuando bebes eres insoportable o haces el ridículo”. Por el contrario, **debemos aproximarnos desde la empatía, la [inteligencia emocional](#) y la delicadeza, sin ataques directos**. Así, es mejor hablar en términos de “sé que es duro...”, “te entiendo, pero...”.

El primer paso es la concienciación del problema, algo que podemos hablar desde la empatía para entender al adicto.

Además, debes tener en cuenta que **este acercamiento para hablarle de la [adicción](#) debe realizarse siempre en un momento de sobriedad**. De nada servirá hacerlo cuando se encuentre bajo los efectos del [alcohol](#).

PUBLICIDAD

No obstante, debes tener en cuenta que muchos adictos **[niegan rotundamente su adicción](#)**. En este sentido, **el hecho de ayudarles a darse cuenta puede producir que se pongan en tu contra**, considerando que les estás acusando o atacando.

Por todo ello, ten siempre en cuenta que no puedes obligar a nadie a curarse si no lo quiere. Tu papel es de ayudar a concienciarse de un problema, pero nada más. **Si la otra persona insiste en no querer curarse o no comprender que existe un problema, no debes culparte por ello**.

## Nunca ayudes a beber a una persona alcohólica

Es posible que tu pareja te pida favores de forma que seas tú quien vaya a buscar la bebida. Tal vez porque se siente avergonzado si le ven salir con más de una botella, tal vez porque está mareado o por otras razones, **prefieren pedirte que seas tú quien vaya**.

Sin embargo, debes negarte en rotundo. En efecto, **debes dejar claro que no estás de acuerdo con su [adicción](#) y que la consideras un problema**. Por tanto, si quiere beber, tendrá que ser él mismo quien adquiera el [alcohol](#). No debes colaborar en que se mantenga su [adicción](#).

PUBLICIDAD



Del mismo modo, puede que tu pareja busque excusas para salir y tomar una copa. Si intuyes que su intención es beber, debes ser claro y asertivo y negarte. **Insistimos: no debes colaborar en mantener su [adicción](#).**

Te recomendamos leer: [10 efectos inmediatos del alcohol en tu salud](#)

## Busca ayuda profesional

Junto con terapia y ayuda profesional, el alcohólico podrá volver a disfrutar de una vida plena.

El índice de alcohólicos crónicos que [ha conseguido dejar su adicción](#) sin ayuda profesional es muy bajo. Por eso, si tu pareja se ha concienciado de que tiene un problema y **trata de buscar ayuda, apóyale.**

Existen **terapeutas especializados en [adicciones](#)** que podrán guiarte en este gran paso y difícil camino. También existen asociaciones, como [Alcohólicos Anónimos](#), que brindan apoyo a quienes padecen este tipo de [adicciones](#).

PUBLICIDAD

Por tu parte, puedes involucrarte, buscando un especialista, acompañándole, informándote y hablando con el terapeuta sobre **cómo debes actuar para que la desintoxicación llegue a ser exitosa.**

Además, puedes buscar actividades para realizar juntos en las que el [alcohol](#) sea incompatible. Por ejemplo, ir juntos a clases, al gimnasio, a pasear. **Recuerda que el adicto debe volver a educarse**, es decir, tiene que aprender a divertirse sin el [alcohol](#).

## Evitar situaciones de estrés o que despiertan la necesidad de beber

Esto es siempre aconsejable, pero mucho más cuando el adicto se encuentra en terapia, a fin de evitar recaídas. Debemos ser capaces de **reconocer las situaciones que estresan**



al adicto y, por tanto, tratar de evitarlas. En efecto, [el estrés le llevará a querer beber](#), complicando su recuperación.

Por tanto, **debemos estar atentos y ser previsores** a fin de evitar tales situaciones o momentos a la persona alcohólica. No es fácil. Sin embargo, tu pareja necesita de todo tu apoyo y paciencia. No le culpes, está enfermo. No le ataques, tiene problemas. Lo que debes hacer es comprenderle y brindarle tu apoyo, estar ahí y colaborar en su recuperación.

PUBLICIDAD

Además, recuerda siempre que **no puedes ayudar a quien no quiere ayudarse**. No te sientas culpable si no lo consigues, has hecho lo que podías hacer.

### Te podría interesar...

Leerlo en [Mejor con Salud](#)

#### Los 5 mejores consejos para dejar las **adicciones** de manera definitiva

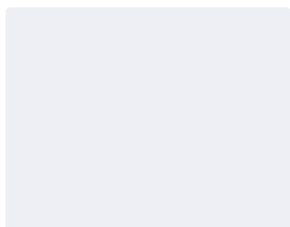
Descubre en este artículo los 5 mejores consejos para dejar las **adicciones** y empezar a mejorar tu vida de...

PUBLICIDAD

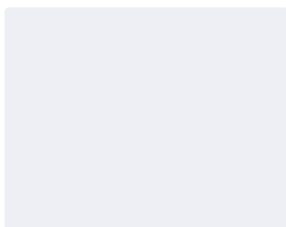
[adicción](#)

+ [Bibliografía](#)

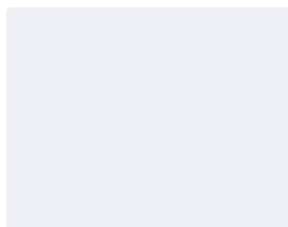
### Artículos interesantes



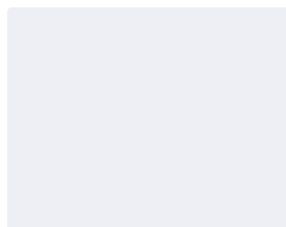
[CONFLICTOS DE PAREJA](#)



[CONFLICTOS DE PAREJA](#)



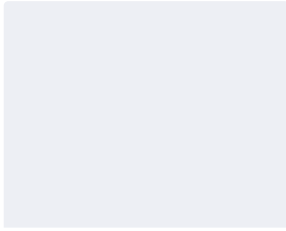
[CONFLICTOS DE PAREJA](#)



[CONFLICTOS DE PAREJA](#)



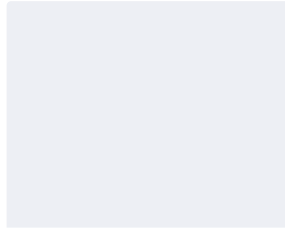
**Amnesia relacional: mi pareja olvida las cosas importantes**



CONFLICTOS DE PAREJA

**Cómo superar el miedo al abandono**

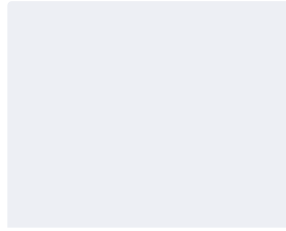
**Mi pareja me hace sentir mal, ¿qué puedo hacer?**



CONFLICTOS DE PAREJA

**5 señales de que no eres compatible con tu pareja**

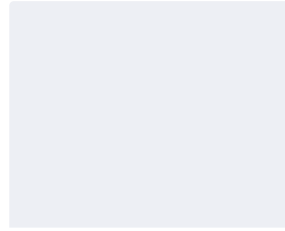
**6 señales de irrespeto en una relación y cómo corregirlas**



CONFLICTOS DE PAREJA

**La frialdad emocional en la pareja**

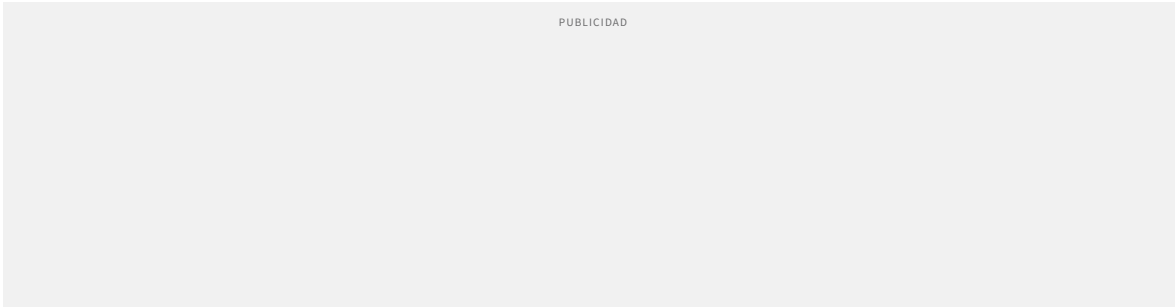
**Mi pareja se enfada y no me habla: a qué se debe y cómo actuar**



CONFLICTOS DE PAREJA

**¿Por qué se siente rencor hacia la pareja y cómo superarlo?**

PUBLICIDAD



[Cargar más...](#)

