

Cuando beber **alcohol** se convierte en un problema: ¿cómo saber si soy adicto?

- Utilizar el **alcohol** para modificar el estado de ánimo, ya sea para superar la timidez, combatir la ansiedad, es una de los signos de **adicción** a las bebidas alcohólicas.



Cuando beber **alcohol** se convierte en un problema: ¿cómo saber si soy adicto?

Responde el doctor **psicología** **alcohol** **consumo** **alcoholismo** **adicciones**

<https://www.farodevigo.es/salud/guia/beber-alcohol-problema-como-reconocer-adiccion-95333158.html>

Rafa Sardiña

Viernes, 01 diciembre 2023

Hay varios **factores** que influyen en su desarrollo: Algunos son **genéticos**, porque no todas las personas tienen la misma respuesta al consumo de **alcohol**, y otros **ambientales**.

Lo esencial para desarrollar la dependencia es que la persona **beba en una cantidad superior a la que su cuerpo es capaz de soportar** y durante un tiempo lo suficientemente prolongado como para que **en su cerebro se produzcan unos cambios irreversibles que ocasionan la dependencia o **adicción****.

Como explica a *'Guías de Salud'* **Bernardo Ruiz Victoria**, psicólogo especializado en la prevención y el tratamiento de problemas de alcoholismo y otras **adicciones**:

- "El principal síntoma de **adicción** es la progresiva pérdida de la capacidad de autocontrolar el consumo".

"Las personas adictas **suelen beber más cantidad de la que les gustaría, y después se sienten mal por haberlo hecho**. Esto suele ser un desencadenante de posteriores consumos, precisamente para aliviar ese malestar emocional".

¿Qué es la enfermedad hepática provocada por el alcohol, que casi siempre descubrimos tarde?

Rebeca Gil

Otro síntoma significativo es utilizar el alcohol para modificar el estado de ánimo:

- Para superar la timidez
- Combatir la ansiedad
- Sentirse mejor en cualquier clase de circunstancia.

“La verdad es que, a medida que se va desarrollando la conducta adictiva, los efectos aparentemente positivos del alcohol duran cada vez menos y las consecuencias negativas van siendo cada vez mayores y más duraderas”, resalta el especialista.

La adicción es otra de los peligros del alcohol.UNSPLASH.

También suele ser un síntoma de adicción la negativa a aceptar que se tiene un problema y argumentar “yo lo dejo cuando quiera” o “yo lo controlo”. Esas frases nunca las dice una persona que está libre de problemas con el alcohol.

¿Cómo se trata la adicción al alcoholismo?

El psicólogo Ruiz Victoria subraya que no hay un “tratamiento habitual”, ya que hay muchos métodos y diferentes enfoques, que algunos se adaptan mejor que otros a cada caso particular.

- “Nosotros utilizamos una metodología propia que hemos desarrollado en los últimos años y que se denomina Programa Victoria”.

¿En qué consiste?

Se trata de un retiro terapéutico de diez días, con un grupo cerrado y reducido de pacientes que “ayuda a desconectar física y mentalmente de la conducta adictiva hacia el alcohol, la cocaína y otras adicciones, y enseña a prevenir las recaídas mediante diferentes técnicas psicológicas de probada eficacia”.

El consumo de alcohol, muy normalizado.EPE

Cómo evitar que el consumo ocasional se convierta en un problema

La regla principal es “beber muy poco y con muy poca frecuencia”. Cuanto mayor y más frecuente es el consumo de alcohol, mayores son las posibilidades de desarrollar una adicción. Así, en la receta del especialista lo mejor es:

- “Mantener el consumo de alcohol dentro del contexto de las comidas

- Nunca a diario
- Siempre en cantidades muy pequeñas
- No utilizar nunca el **alcohol** como 'remedio' para estados de ánimo negativos o dificultades emocionales de cualquier tipo porque esta clase de consumo es un camino directo a la **adicción**".

¿Cómo saber si una persona tiene problemas con la bebida?

Hay diferentes señales que pueden indicar una posible **adicción** al **alcohol**:

- **Beber más** cantidad de la que uno se propone.
- **Levantarse con resaca frecuentemente**, después de haber bebido **alcohol** el día anterior, y consumir de nuevo para amortiguar los síntomas.
- **Recibir críticas o consejos** de personas allegadas para beber menos o dejar de beber.
- **Intentar moderar** el consumo de **alcohol**, o dejarlo completamente durante un tiempo y **no ser capaz de conseguirlo**.
- **Sentirse culpable** por las consecuencias de haber abusado del **alcohol**.
- **Mentir acerca de la cantidad y la frecuencia** con la que uno bebe en realidad.
- Sufrir alguna dolencia médica en la que el **alcohol** está claramente contraindicado y, **a pesar del consejo médico, seguir bebiendo**.
- **Perder el control** sobre lo que uno hace bajo los efectos del **alcohol** y hacer cosas que nunca haría en estado normal.

Día Mundial sin **Alcohol**: ¿Los médicos consideran seguro y saludable tomar una cañita al día?

Rebeca Gil

El **alcohol** en Navidad: riesgos para un adicto

Las fiestas navideñas, con las típicas comidas y cenas con compañeros de trabajo y amigos, además de las tradicionales citas familiares de Nochebuena, Navidad, Fin de Año y Año Nuevo, son uno de los momentos más susceptibles para las personas con **adicción** al **alcohol**.

Y es que, **durante estas celebraciones**, el **alcohol** está más permitido que nunca. Y se produce "una **mayor presión social hacia el consumo**".

*El consumo de **alcohol** está socialmente aceptado pero entre los jóvenes puede ser la puerta de entrada a otras drogas.* Freepik

"Pero, si una persona ha seguido correctamente un programa terapéutico, debe haber aprendido a manejar estas situaciones sin problema".

Y, para evitar eficazmente la recaída, el paciente tiene que **haberse preparado previamente de una manera eficaz** .

- “Debe **conocer las situaciones de riesgo** que le pueden afectar y tener preparadas respuestas adecuadas para cada una de ellas. Eso es parte del proceso terapéutico necesario para superar una conducta adictiva”.
- “**Para vivir la Navidad desde la sobriedad solo hace falta un sincero deseo de hacerlo así** y una determinación clara de conseguirlo. La ayuda terapéutica individualizada puede ser necesaria en algunos casos para evitar recaídas”.

Y entonces, ¿se deben evitar estas fiestas?

Te puede interesar:

UROLOGÍA Resección transuretral de la próstata: así es la operación más realizada para tratar la HBP
PEDIATRÍA Nuevo medicamento contra el VRS ¿Es seguro? ¿quién debe tomarlo? Los doctores responden
TRAUMATOLOGÍA Me duelen las rodillas: ¿es por desgaste debido a mi edad? ¿Porque tengo unos kilos de más?

Evitar situaciones de riesgo es, sin duda, una estrategia adecuada en muchos casos para evitar recaídas, pero no es la única, nos explica el psicológico.

- “La persona que toma conciencia de su **adicción** y decide dejar de beber **debe aprender a desenvolverse sin alcohol** en contextos sociales normales donde otras personas sí consumen bebidas alcohólicas”.
- Esto forma parte del trabajo terapéutico y hay que individualizarlo y personalizarlo en cada caso concreto. “No soy partidario de dar una regla general”, remarca.