

¿Cómo saber si soy alcohólico?: 8 claves para reconocerlo

- Todos salimos de vez en cuando a tomar algo, pero ¿Alguna vez te has planteado que...



<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-saber-si-soy-alcoholico-claves-reconocerlo-20241115112159.html>

infosalus

Viernes, 15 noviembre 2024

MADRID, 15 Nov. (EDIZIONES) -

Todos salimos de vez en cuando a tomar algo, pero ¿Alguna vez te has planteado que consumes más **alcohol** de lo normal? ¿Hasta que punto consumes de manera social y no de manera excesiva?

En ocasiones, la **adicción al alcohol** es totalmente invisible, no obstante, no debemos olvidar que este trastorno tiene grandes implicaciones para la salud mental y física. El **alcohol** no sólo afecta al comportamiento, sino que produce una serie de efectos nocivos en el cerebro y el cuerpo.

Por un lado, altera áreas clave como la corteza orbitofrontal y la ventromedial, afectando la capacidad de inhibición, regulación emocional y toma de decisiones. También puede ocasionar **trastornos de personalidad, demencia y aumenta el riesgo de comportamientos violentos y delictivos**.

Respecto al cuerpo, en etapas tempranas causa descoordinación y somnolencia, mientras que a largo plazo contribuye a problemas cardiovasculares, disfunciones sexuales y enfermedades mentales. Además, el **alcohol es un carcinógeno probado** y el consumo de **alcohol** aumenta el riesgo de sufrir distintos tipos de cáncer, como el cáncer de mama, de hígado, de cabeza y cuello, de esófago y el colorrectal.

En este contexto y con motivo del Día Mundial sin **Alcohol**, que se celebra este viernes, 15 de noviembre, *expertos de la Clínica López Ibor* ofrece una serie de consejos para saber si padeces alcoholismo:

1. Consumo en exceso y en cualquier ocasión, es decir, ingerir grandes cantidades de **alcohol**, incluso a solas.
2. Normalizar el consumo en cualquier situación y justificar la toma de cerveza y vino con un "no cuenta".
3. **Sentir deseo de beber constantemente** .
4. Falta de control, ausencia de límites al beber.
5. **Alteración de conducta**, actitudes violentas o agresivas, tanto sobrio como ebrio.
6. Falta de interés por actividades habituales: **Abandono de hobbies y proyectos**.
7. Pérdida de relaciones sociales significativas por buscar pasar tiempo con otros bebedores.
8. Síndrome de abstinencia, **sentir ansiedad**, fiebre, temblores al dejar de beber.
9. **Intentos fallidos de dejar el alcohol**, imposibilidad de mantener la abstinencia.
10. Riesgos laborales y sociales: **Falta de control** q ue afecta la vida laboral y personal.

CLAVES PARA AFRONTAR EL ALCOHOLISMO

1. Evaluación y **diagnóstico personalizado** y completo para adaptar el tratamiento.
2. **Terapia individualizada** para trabajar los patrones de comportamiento y abordar la Patología Dual, en caso de que esté presente.
3. **Apoyo farmacológico** ya que en casos de abstinencia, el soporte médico es fundamental para reducir el riesgo.
4. Terapias grupales y de **apoyo mutuo con personas** en la misma situación para compartir experiencias y recibir apoyo.
5. Desarrollo de **habilidades de afrontamiento** para lidiar con el estrés y prevenir recaídas.
6. Planificación y **seguimiento a largo plazo** , estableciendo metas realistas y ofreciendo apoyo a largo plazo en su reinserción social.