

## TRASTORNO POR CONSUMO DE ALCOHOL



El alcoholismo no es un vicio, es una enfermedad que ataca a cualquier persona sin considerar sexo, edad o clase social. Deteriorando a las personas en lo psicológico y social.

El trastorno por consumo de alcohol (que incluye un grado que, a veces, se denomina «alcoholismo») es un patrón de consumo de bebidas que contienen alcohol o bebidas alcohólicas que comprende problemas para controlar su consumo, situaciones en las que te sientes preocupado por el alcohol, el consumo continuo de este aun cuando te cause problemas, la necesidad de tener que beber más para lograr el mismo efecto o la presencia de síntomas de abstinencia cuando disminuyes o suspendes rápidamente el consumo.

El consumo no saludable de bebidas alcohólicas comprende todo consumo de alcohol que pone en riesgo tu salud o tu seguridad, o que provoca otros problemas relacionados.

Si tu patrón de consumo de bebidas alcohólicas te produce una gran angustia reiterada y problemas para desenvolverte en la vida diaria, es probable que padezcas el trastorno por consumo de alcohol. Puede oscilar entre leve y grave. Sin embargo, incluso un trastorno leve puede intensificarse y dar lugar a problemas graves, por lo que el tratamiento temprano es importante.



## Seguros Salud

### *Síntomas*

El trastorno asociado al consumo de bebidas alcohólicas puede ser leve, moderado o grave, según la cantidad de síntomas que manifieste. Estos son algunos de los signos y síntomas:

- Incapacidad de limitar la cantidad de bebidas alcohólicas que bebes
- Intención de reducir la cantidad que bebes o haberlo intentado sin éxito
- Mucho tiempo dedicado a beber, conseguir alcohol o recuperarse del consumo de alcohol
- Fuerte necesidad o ansias de beber alcohol
- Incumplimiento de obligaciones importantes en el trabajo, la escuela o el hogar debido al consumo reiterado de alcohol
- Continuar con el consumo de bebidas alcohólicas incluso sabiendo que te provoca problemas físicos, sociales o interpersonales
- Abandono o limitación de las actividades sociales y laborales y los pasatiempos
- Consumo de bebidas alcohólicas en situaciones no seguras, como al manejar o nadar
- Desarrollo de tolerancia a las bebidas alcohólicas, por lo que necesitas tomar más para sentir el efecto o sientes menos efecto con la misma cantidad
- Tienes síntomas de abstinencia como náuseas, sudoraciones y temblores cuando no bebes, o bien bebes para evitar estos síntomas

El trastorno por consumo de alcohol puede consistir en períodos de alcoholismo agudo y síntomas de abstinencia.

- El **alcoholismo agudo** se manifiesta cuando aumenta la cantidad de alcohol en el torrente sanguíneo. Cuanto más elevada es la concentración de alcohol en sangre, más afectado estás. El alcoholismo agudo provoca problemas de comportamiento y cambios mentales. Entre ellos, se pueden mencionar comportamiento inadecuado, estado de ánimo inestable, percepción de la realidad alterada, dificultad para hablar, deterioro de la atención o la memoria y escasa coordinación. También puedes tener períodos llamados «apagones», donde no recuerdas los hechos. Niveles muy elevados de alcohol en sangre pueden derivar en un coma o incluso en la muerte.
- La **abstinencia alcohólica** puede darse cuando el consumo de alcohol ha sido intenso y prolongado y luego se suspende o reduce considerablemente. Puede ocurrir en un lapso de varias horas a cuatro o cinco días más tarde. Los síntomas consisten en sudoración, aceleración de los latidos del corazón, temblores en las manos, problemas para dormir, náuseas y vómitos, alucinaciones, inquietud y nerviosismo, ansiedad y, a veces, convulsiones. Los síntomas pueden ser lo suficientemente graves como para afectar su desempeño en el trabajo o en situaciones sociales.

### *¿Qué se considera un trago?*

***El Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) define un trago estándar como cualquiera de los siguientes:***

- 12 onzas (355 mililitros) de cerveza regular (aproximadamente 5 por ciento de alcohol)
- De 8 a 9 onzas (237 a 266 mililitros) de licor de malta (aproximadamente 7 por ciento de alcohol)
- 5 onzas (148 mililitros) de vino no fortificado (aproximadamente 12 por ciento de alcohol)
- 1,5 onzas (44 mililitros) de licor fuerte (aproximadamente 40 por ciento de graduación alcohólica)



Seguros Salud

### ***Cuándo consultar al médico***

Si sientes que a veces bebes muchas bebidas alcohólicas, te causa problemas o tu familia está preocupada por tu hábito, habla con un médico. Otras formas de recibir ayuda son consultar a un profesional de salud mental o acudir a grupos de apoyo como Alcohólicos Anónimos o un tipo similar de grupo de autoayuda.

Como es frecuente la negación, quizá no creas que tengas un problema con la bebida. Quizá no reconozcas cuánto bebes o cuántos problemas en tu vida están relacionados con el consumo de alcohol. Escucha a tus familiares, amigos o colegas cuando te piden que evalúes tus hábitos de bebida o que busques ayuda. Piensa en hablar con alguien que tuvo problemas con la bebida y la haya dejado.

### ***Deberás concentrarte en cambiar tus hábitos y en considerar otros estilos de vida.***

- **Analiza tu situación social.** Acláralas a tus amigos y familiares que no beberás alcohol. Desarrolla un sistema de apoyo de amigos y familiares que puedan ayudarte en tu recuperación. Es probable que debas distanciarte de amigos y situaciones sociales que afecten tu recuperación.
- **Desarrolla hábitos saludables.** Por ejemplo, dormir bien, hacer actividad física con regularidad, controlar el estrés de manera más eficaz y alimentarte bien pueden facilitar que te recuperes del trastorno por consumo de alcohol.
- **Haz actividades que no impliquen el consumo de alcohol.** Es probable que notes que muchas de tus actividades implican el consumo de alcohol. Reemplázalas con pasatiempos o actividades que no se centren en el alcohol.

### ***Medicina alternativa***

Evita reemplazar el tratamiento médico convencional o la psicoterapia con medicinas alternativas. Sin embargo, estas técnicas pueden serte útiles si las usas junto con un plan de tratamiento para recuperarte de tu trastorno por el consumo de alcohol:

- **Yoga.** Las series de posturas de yoga y los ejercicios de respiración controlada pueden ayudarte a relajarte y a controlar el estrés.
- **Meditación.** Durante la meditación, concentras tu atención y eliminas el flujo de pensamientos confusos que pueden estar llenando tu mente y provocándote estrés.
- **Acupuntura.** Con la acupuntura, se insertan agujas finas como cabellos debajo de la piel. La acupuntura puede ayudar a reducir la ansiedad y la depresión.

### **Bibliografía**

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/alcohol-use-disorder/symptoms-causes/syc-20369243>

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/alcoholismo>