



Registro Municipal de Asociaciones N° 62
Registro Provincial de Asociaciones N° 7092.
Declarada Utilidad Pública. Orden INT/377/2018

A.P.L.A.A
C/ Polvoranca, N° 78
28923 Alcorcón (Madrid)

916 410 163
aplalcorcon@gmail.com
www.aplalcorcon.com

PROBLEMAS CON EL ALCOHOL EN LA PAREJA O EN LA FAMILIA

Los problemas con el alcohol, síndrome de dependencia alcohólica, son una enfermedad progresiva, que fácilmente se hace crónica y que lleva a la persona a un deterioro severo en los aspectos más relevantes de su vida personal, familiar, laboral y social.

Aunque los problemas con el alcohol pueden manifestarse de maneras muy diferentes, dependiendo de las casuísticas particulares y del entorno, su aparición altera la vida cotidiana de la pareja y de la familia, tanto en sus actividades como en sus relaciones afectivas. Incluso podríamos hablar de una enfermedad familiar ¿Por qué?... porque cuando hay un problema de alcohol, la pareja y la familia se organizan y estructuran en torno a este problema, de forma que todo gira alrededor de la conducta de consumo de la persona con problemas de alcohol. Algunas situaciones muy habituales son:

- ✓ Alteración de compromisos, normas, costumbres y valores; así como presencia de miedos, tensiones, conflictos, discusiones y agresividad, que pueden manifestarse de forma e intensidad muy diferente en cada persona.
- ✓ Confusión ante los problemas generados por el alcohol, sin saber muy bien qué hacer. Muchas veces, el comportamiento de la persona que padece la enfermedad se disimula, oculta, niega, disculpa o justifica ante los demás. Esto produce sentimientos de culpa y complicidad además de aumentar la codependencia de la persona enferma.
- ✓ El incumplimiento continuado de las promesas por parte del enfermo, producen cada vez más frustración y desconfianza en los que se relacionan con él.
- ✓ Además, de los sentimientos de culpabilidad y la falta de apoyo emocional, los que conviven con la persona enferma verán que se reduce su autoestima, por la escasa comunicación y los reproches.
- ✓ La mayoría de las veces, los problemas con el alcohol se acaban convirtiendo en un “secreto de familia”, que genera miedo y vergüenza, del que parece que no se puede hablar ni pedir ayuda.



Registro Municipal de Asociaciones N° 62
Registro Provincial de Asociaciones N° 7092.
Declarada Utilidad Pública. Orden INT/377/2018

A.P.L.A.A
C/ Polvoranca, N° 78
28923 Alcorcón (Madrid)

916 410 163

aplalcorcon@gmail.com
www.aplalcorcon.com

RESPECTO A LOS PROBLEMAS CON EL ACOHOL, DEBERÁS RECORDAR SIEMPRE QUE...

- ✓ Como amigo o familiar de quien los padece, no los ha causado, no puedes curarlos, ni puedes controlarlos.
- ✓ Si te está generando grandes dificultades la persona que los padece, siempre, puedes cuidarte, comunicar tus sentimientos, elegir la opción más saludable para ti y confiar en algunas personas cercanas.

CREO QUE MI PAREJA, FAMILIAR O AMIGO TIENEN PROBLEMAS, ¿CÓMO PUEDO SABERLO?

Algunos síntomas de las personas con problemas de alcohol, son:

- ✓ Negar la evidencia de que se ha bebido y prometer reiteradamente que se va a beber menos o se va a dejar de beber.
- ✓ Tratar de ocultar que se bebe o se ha bebido, beber a solas o esconderse a beber. Pasar largos periodos de tiempo ebrios.
- ✓ Perder interés por la comida, tener malos hábitos de alimentación, dolores de estómago, náuseas, diarreas, descuidar la apariencia o beber más temprano.
- ✓ Abandonar progresivamente otras fuentes de placer y diversión.
- ✓ Tener cambios de humor... irritabilidad, enfados, desconfianza, celos.
- ✓ Dificultades en el trabajo... (falta de concentración o de memoria, lentitud, confusiones.
- ✓ Temblores por la mañana, hormigueos o entumecimiento; así como enrojecimiento de los ojos o de la cara.
- ✓ Pérdidas de equilibrio o empeoramiento de problemas médicos ya existentes.



Registro Municipal de Asociaciones Nº 62
Registro Provincial de Asociaciones Nº 7092.
Declarada Utilidad Pública. Orden INT/377/2018

A.P.L.A.A
C/ Polvoranca, Nº 78
28923 Alcorcón (Madrid)

916 410 163

aplalcorcon@gmail.com
www.aplalcorcon.com

¿QUÉ PUEDO HACER? (Pareja, familiar o amigo)

Aunque es el propio afectado quien debe aceptar su situación y desear cambiarla, como paso imprescindible para hacer algo, tanto los familiares como los especialistas podemos ayudarle. Las actitudes que adoptan la pareja, o las personas cercanas al enfermo, pueden ser decisivas para motivarle a realizar un tratamiento y superar sus problemas. Te recomendamos las siguientes pautas...

- ✓ No te “adaptes” a la situación que estás viviendo, el problema no va a desaparecer por sí sólo. Tendrás que afrontarlo. Si intentamos encubrir los problemas o proteger al paciente responsabilizándonos de su bienestar, estaremos facilitando que la enfermedad y sus problemas se perpetúen.
- ✓ Infórmate, asesórate y pide apoyo a asociaciones como la A.P.L.A.A., o a profesionales, que pueden ayudarte con su experiencia y confidencialidad.
- ✓ Primero, ¡cuídate tú! para que puedas ayudar. En muchas ocasiones, quien convive tiempo con alguien que tiene problemas con el alcohol también necesita rehabilitarse de las consecuencias psicológicas y emocionales. Si la situación te está desbordando pide ayuda también para ti, es normal que te afecte.
- ✓ Habla con la persona que padece la enfermedad, cuando esté sobrio, mostrándole tu preocupación por solucionar los problemas que está ocasionando el alcohol.
- ✓ Insiste en la necesidad de afrontar ya los problemas y ofrécele tu apoyo. Aunque deberás mantenerte firme en tus condiciones para continuar ayudándole.
- ✓ Deberás tener paciencia porque la recuperación lleva tiempo. Asimismo, no deberás desanimarte ante posibles negativas al problema, enfados o recaídas, que forman parte del proceso. Siempre es posible retomar el camino de la rehabilitación.
- ✓ Si tu pareja abandona el tratamiento, acude a que te asesoren, pero nunca deberías asumir el tratamiento en su lugar.

¡Contacta con nosotros! Podemos ayudarte.