



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

¿CÓMO PUEDO SABER SI TENGO PROBLEMAS CON EL ALCOHOL?

El alcohol es la droga legal que más se consume en nuestra sociedad en las reuniones sociales, en gastronomía, en la cultura y como parte de la diversión. Por tanto, es normal que muchas personas se pregunten si por consumir a diario son adictos.

Para responder adecuadamente, hay que saber lo que sucede en el organismo de una persona para que pueda denominarse adicta a esa sustancia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) denomina a esta adicción... “síndrome de dependencia del alcohol”, la incluye en la Clasificación Internacional de Enfermedades No. 10 (CIE-10) y forma parte de una categoría denominada. “Trastornos mentales y del comportamiento debidos al consumo de sustancias psicotropas”.

El principal componente de las bebidas alcohólicas es el etanol ($\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$) y funciona como un depresor del sistema nervioso central, que adormece progresivamente las funciones cerebrales y sensoriales, aunque puede confundirse con un estimulante porque produce euforia y desinhibición conductual.

Los efectos del consumo de alcohol varían según la persona, edad, peso y sexo. Son más susceptibles al alcohol las mujeres, los jóvenes, más adolescentes que están en desarrollo y las personas con menos masa corporal. Además, el estómago lleno o vacío y cómo esté el cuerpo ese día, influirán en los efectos que cause el alcohol.

¿CUÁLES SON LOS CRITERIOS PARA SABER SI UNA PERSONA TIENE PROBLEMAS CON EL ALCOHOL?

No podemos determinar qué dosis en gramos de alcohol debería ingerir a diario una persona para considerarla adicta porque, como decíamos, depende de muchos factores. Aunque, sí podemos hablar de 3 condiciones comunes a otras adicciones:

- 1) El síndrome de abstinencia, o consumo de alcohol para aliviar los síntomas de malestar causados por la falta de esta sustancia en el organismo.
- 2) La tolerancia a la sustancia, o necesidad de consumir cantidades cada vez mayores de alcohol para conseguir el mismo efecto.
- 3) El grado de dependencia, necesidad imperiosa de beber alcohol o incapacidad de dejar de beber, una vez que se ha comenzado a hacerlo.

Si una persona cumple estos tres criterios, no necesariamente a diario sino cada vez que consume alcohol, podríamos estar ante un caso claro de problemas con el alcohol.



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

¿QUÉ SÍNTOMAS O CONDUCTAS SE OBSERVAN EN LAS PERSONAS QUE TIENEN PROBLEMAS CON EL ALCOHOL?

En general, decimos que una persona tiene "problemas con el alcohol" cuando continúa bebiendo a pesar de que el consumo de alcohol está interfiriendo de manera negativa en su vida, ya sea en su equilibrio, salud, trabajo, familia o amigos. Por ejemplo, abandono progresivo de otras fuentes de placer, descuido del aspecto personal, disminución del rendimiento laboral o académico, persistencia en el consumo de alcohol descuidando las consecuencias físicas (como el daño hepático o la desnutrición), psicológicas (depresión, ansiedad), deterioro cognitivo, o repercusiones en la actividad laboral, las relaciones familiares y sociales.

La frase "necesito una copa" puede ser irrelevante cuando se dice en un momento de estrés, cansancio o saturación mental. Sin embargo, cuando esa necesidad de beber para sentirse bien, ocurre con frecuencia nos indica que el organismo ya requiere la sustancia (alcohol) para funcionar con normalidad.

Si no atajamos ya el problema es muy probable que el alcohol pase a ocupar un lugar central en la vida de la persona bebedora, que debe asegurarse de tener disponible suficiente cantidad de alcohol e incluir la bebida en sus actividades sociales.

Pasamos a comentar los síntomas más habituales de las personas que tienen problemas con el alcohol, aunque es muy difícil que se den todos ellos en una persona:

- ✓ **Beber en la mañana.** La persona bebe a pesar de saber que va a estar conduciendo, trabajando o haciendo otras cosas para las que se requiere atención. No hay razón para beber por la mañana, a menos que el cuerpo pida temprano la bebida.
- ✓ **Consumir demasiada cantidad, a cualquier hora del día.** Necesitar cada vez más cantidad o dedicar demasiado tiempo a estar en lugares donde se consume alcohol. Cuando bebe, la persona no puede controlar la cantidad de alcohol que ingiere. Bebe compulsivamente, mucha cantidad en poco tiempo.
- ✓ **Continuar bebiendo, aunque le esté ocasionando problemas.** A pesar de que se producen daños a su carrera, a su educación, a su familia o a otras relaciones, la persona continúa bebiendo.
- ✓ **Pérdida de la memoria temporal y bloqueos.** Si consume tanto alcohol que pierde el conocimiento o sólo recuerda partes del día anterior. La incapacidad para recordar la produce el exceso de alcohol que no deja funcionar bien al cerebro.
- ✓ **Problemas legales debidos al consumo.** Retiradas de carnet de conducir, generación de daños materiales o a personas como consecuencia de la bebida.



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

- ✓ **Beber para animarse.** Si necesita alcohol para mejorar el ánimo, es muy probable que se esté haciendo dependiente de la bebida y la utilice para sentirte mejor.
- ✓ **Haber intentado dejar de beber, pero no poder.** Intenta dejar la bebida (o reducir la cantidad) sin éxito. El hábito no permite controlar la cantidad de alcohol ingerida cada día. Incapacidad de abandonar el consumo por medios propios.
- ✓ **Beber para ser “como los demás”.** Si necesita alcohol para adaptarse socialmente y sin él no se relaciona, puede depender del alcohol para enfrentarse a situaciones diarias. Recurrir al alcohol para aliviar el estrés o resolver problemas.
- ✓ **Renunciar a otras actividades por beber.** Para poder beber, abandona otras actividades que le gustaban y de las que solía disfrutar anteriormente.
- ✓ **Tener piel enrojecida, rotura de capilares en la cara y manos temblorosas.** Los temblores en las manos al final del día se producen cuando se dañan los nervios por el exceso de alcohol.
- ✓ **Tener problemas con familiares o amigos por la bebida.** Si tiene discusiones por los hábitos de consumo. Si no puede dejar el alcohol cuando le expresan la preocupación. Tener cambios de humor inexplicables.
- ✓ **Beber en secreto o mentir sobre el consumo.** Se intuye un problema, porque no se mentiría de pensar que es normal. Esconder botellas o restos en lugares de la casa.
- ✓ **Sufrir ansiedad, insomnio, náuseas cuando deja de beber.** Después de una noche de copas sería parte de la “resaca”, pero si se produce durante días después de haber intentado dejar de beber, es muy probable que se trate del síndrome de abstinencia del alcohol.

Estos síntomas desaparecerán una vez que eliminado el alcohol del cuerpo durante un tiempo significativo.

Si estos síntomas te resultan familiares porque los tiene alguien de tu cercanía, deberías buscar ayuda. Nosotros podemos asesorarte, de manera discreta y sin compromiso por tu parte.

El abuso del alcohol suele tener graves consecuencias a largo plazo para las personas que los sufren y las que conviven con ellas. Cuanto antes recibas ayuda, será mejor para todos y para tus seres queridos.

¡Contacta con nosotros! Podemos ayudarte.