



## Cómo identificar y tratar el consumo riesgoso de alcohol

El consumo moderado de alcohol puede ser parte de un estilo de vida saludable. Sin embargo, cuando sus hábitos de consumo de alcohol pasan cierto umbral o comienza a sentir una dependencia al alcohol, beber puede volverse peligroso para su salud.

Según los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#), el consumo moderado de alcohol se considera una bebida al día para las mujeres o dos al día para los hombres. (Una bebida estándar es de 12 onzas de cerveza, de 5 a 7 onzas de licor de malta, 5 onzas de vino o una porción de 1.5 onzas de licor). Un consumo no saludable o abuso de alcohol lo constituyen beber con demasiada frecuencia o demasiado a la vez.

La dependencia del alcohol, o alcoholismo, significa que usted es física o mentalmente adicto al alcohol. Puede tener antojos o una fuerte necesidad de consumir alcohol. El alcoholismo es una enfermedad crónica y tiene factores de riesgo como otras enfermedades crónicas, que pueden incluir antecedentes familiares de abuso de alcohol, ser hombre, consumo de alcohol desde una edad temprana, depresión o antecedentes de depresión y consumo de otras sustancias, entre otros.

Es posible tener un problema con el alcohol, incluso si no depende de él. A continuación, se presentan algunas de las señales de un problema de consumo de alcohol según lo indica la [Administración de Servicios para la Salud Mental y Abuso de Sustancias \(Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA\)](#):

- Debe beber más para obtener el mismo efecto.
- No puede controlar cuánto bebe, beber menos o dejar de beber.
- Pasa mucho tiempo bebiendo y recuperándose, o deja de hacer otras actividades que solía disfrutar.
- Sigue bebiendo a pesar de que sabe que es perjudicial para usted mismo y para sus relaciones.
- Lastima físicamente a alguien o a usted mismo mientras bebe.
- Tiene problemas legales cuando bebe.
- No recuerda lo que hizo o dijo mientras bebía, lo que se conoce como “borrar el casete”.

- Busca excusas para beber o se esfuerza por ocultar sus hábitos con la bebida.
- Sus amigos o familiares están preocupados por su consumo de alcohol.

## Recibir un diagnóstico

No es necesario que le diagnostiquen un problema de alcohol para reducir su consumo. Pero es posible que se le diagnostique un problema de abuso de alcohol o alcoholismo por parte de su proveedor de atención primaria o un experto en salud mental. El diagnóstico de problemas de alcoholismo a veces se acompaña de un diagnóstico de problemas de salud mental, conocido como diagnóstico doble. Es mejor tratar estos problemas al mismo tiempo.

## Recibir tratamiento

Puede trabajar con un consejero para reducir su consumo de alcohol a un nivel más moderado. Hay otras opciones que implican terapia grupal, como [Alcohólicos Anónimos](#). Si tiene un caso más grave, es posible que deba visitar un hospital o centro de tratamiento. La adicción física debe tratarse con una desintoxicación en un centro de tratamiento.

Después de pasar por el tratamiento, deberá concentrarse en mantenerse sobrio. Este proceso comienza con abordar las otras partes de su vida que alimentaron su problema de alcohol. Un terapeuta clínico puede ayudarle a resolver estos problemas.

Algunos planes de tratamiento incluyen medicación. Estos medicamentos pueden ayudarle a mantenerse sobrio o ayudarle con los síntomas de abstinencia durante la desintoxicación.

## El alcohol y los riesgos para la salud

Además de representar riesgos para sus relaciones personales y su vida profesional, el abuso de alcohol y el alcoholismo pueden ser perjudiciales para su salud.

El alcohol afecta casi todos los sistemas del cuerpo y, especialmente, hace mella en el hígado, el sistema nervioso, el corazón y el cerebro. También lo pone en riesgo de tener presión arterial alta, osteoporosis, accidente cerebrovascular, cirrosis y ciertos tipos de cáncer, entre otras cosas. Siempre debe beber con cuidado, pero tenga mucho cuidado si:

- Toma medicamentos que interactúan con el alcohol.
- Tiene planes de conducir u operar maquinaria.
- Está embarazada o está intentando concebir.
- Tiene una afección médica que empeora con el alcohol.

## Si le preocupa un amigo o familiar

Le recomendamos que ayude a su ser querido a encontrar tratamiento. Puede formar parte de su recuperación. Trate de involucrarse en el tratamiento y sea paciente. Considere deshacerse del alcohol en su casa. Concéntrese en las acciones positivas que su ser querido está tomando. Y asegúrese de cuidarse a sí mismo durante este proceso.

## Evalúe su riesgo de abuso de alcohol o alcoholismo

Pruebe el [Examen de Identificación de Trastornos por Consumo de Alcohol](#) para evaluar sus hábitos de consumo de alcohol. Un puntaje de 8 o más indica que es muy probable que desarrolle un trastorno por alcoholismo.