

**LAS SEÑALES DE
ALARMA DE LOS
PROBLEMAS DEL
ALCOHOLISMO**

FEYI.

PARA QUE USTED LO SEPA



ESTADO DE NUEVA YORK
OFICINA DE SERVICIOS CONTRA EL ALCOHOLISMO
Y ABUSO DE DROGAS

BR49/2005/15M


F.Y.I.


PARA QUE USTED LO SEPA

No hay duda de que la mayor parte de la gente que bebe alcohol no se vuelve alcohólica. Sin embargo, los que se volvieron alcohólicos nunca pensaron que llegarían a tal estado.

Si esto le estuviera ocurriendo a Ud., o a una persona allegada a Ud., ¿se daría cuenta?

Generalmente, el alcoholismo es la forma de beber que ocasiona problemas en la vida personal del bebedor, en el trabajo o en su hogar. Pero los expertos saben que el alcoholismo es una enfermedad. Tiene prontas señales y síntomas, y cualquiera de ellos puede indicar que existe un problema en desarrollo:

- *Beber alcohol porque tiene problemas o para hacer frente a situaciones difíciles.*
- *Beber con más frecuencia, consumir en mayor cantidad, o las dos cosas.*
- *Ocultar a otros la cantidad de alcohol que bebe, beber a solas o con gente desconocida.*
- *Beber a grandes tragos, o cambiar a bebidas más fuertes para sentir el efecto más rápidamente.*
- *Irritarse cuando otros hablan de lo mucho que bebe Ud.*
- *Estar inquieto cuando le falta el alcohol.*
- *Creer que es elegante o sofisticado "aguantar el alcohol" o beber más tragos que sus amigos.*
- *Sentirse culpable porque bebe.*

LAS SEÑALES DE ALARMA DE

Otras señales que pueden indicar un problema de alcohol que está en desarrollo o que ya existe son:

BEBER MAS DE LO QUE TENIA PENSADO

“La pérdida de control” es el síntoma que indica más claramente un caso clásico de alcoholismo, y es una señal segura de gravedad. Si se ha hallado borracho y sin saber llegar sano y salvo a su casa, o si no puede portarse normalmente con otras personas, ya es tiempo de examinar su manera de beber. Otra señal de alarma ocurre cuando Ud. ha pensado no emborracharse, beber solamente uno o dos tragos, y termina de todos modos embriagado.

CONVERTIRSE EN UNA PERSONA DISTINTA CUANDO BEBE

Otra señal ocurre cuando Ud. se porta como si fuera una persona distinta cuando bebe alcohol. Un ejemplo es la persona que, por lo general tranquila, se pone a discutir cuando bebe; o la que, por lo general poco emocional, se pone llorona o triste cuando bebe.

LAGUNAS MENTALES

Se conoce también como “amnesia alcohólica”. Tener una laguna mental quiere decir que Ud. ha perdido la

memoria durante el tiempo en que Ud. ha estado bebiendo. Mientras Ud. está en ese estado tiene todas sus facultades y aún parece sobrio ante los ojos de los demás. Si alguna vez se ha despertado una mañana sin recordar cómo llegó a su casa, Ud. ha tenido una laguna mental.

INTOXICACIÓN FRECUENTE

La persona que bebe alcohol raramente lo hace hasta emborracharse. La intoxicación alcohólica no es sólo un peligro a corto plazo, sino que también implica dosis de alcohol suficientemente altas para aumentar su riesgo de adicción. Aunque puede tener problemas alcohólicos sin que nunca se haya “caído de la borrachera”, la intoxicación frecuente hará mucho más probable que Ud. tenga problemas.

BEBER ALCOHOL PARA SENTIRSE NORMAL

El alcohol es una droga y el uso de cualquier droga para controlar sus sentimientos es arriesgado. Cuando el uso del alcohol se asocia con la necesidad de sentirse “normal” entonces hay motivo para preocuparse. El uso del alcohol para controlar los altibajos de otras drogas es señal de peligro. No importa el tiempo que haya estado bebiendo, la bebida alcohólica que haya estado tomando, o si bebe todos los días. Si observa estas señales en Ud. mismo o en un ser querido, ya es tiempo de examinar el daño que le está causando a su vida el beber alcohol.

LOS • PROBLEMAS • DEL • ALCOHOL

Este folleto no le enseña a diagnosticar el alcoholismo. Pero es una causa de preocupación sentir en cualquier momento que el beber de alguien está afectando negativamente su vida — interrumpiendo relaciones familiares y amistades, creando problemas en el trabajo o la escuela, o causando dificultades económicas. Si el beber de alguien causa problemas, entonces existe un problema.

Es importante recordar que hay lugares adonde ir en busca de ayuda para tratar su propio problema alcohólico o el de alguien cercano a Ud. — un programa clínico certificado sobre alcoholismo, un profesional de la salud con conocimientos sobre el alcoholismo, su consejo local sobre alcoholismo (council on alcoholism), un Programa de Ayuda para Empleados (Employee Assistance Program), Alcohólicos Anónimos (AA) y AL-ANON (para familias y amigos de alcohólicos). Para encontrar todas estos lugares, consulte la guía telefónica local.

Recuerde, el alcoholismo es una enfermedad, pero tiene tratamiento.