

Fuentes Informativas (Español):

- ❖ <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000944.htm>
- ❖ <http://www.apa.org/centrodeapoyo/alcohol.aspx>
- ❖ <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/treatmentSpanish/treatmentSpanish.htm>
- ❖ <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/FamilySpanish/famhistspan.htm>
- ❖ http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/DrinkingPregnancy_HTMLSPAN/pregnancy_spanish.htm
- ❖ <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/MedSpanish/medicine.htm>
- ❖ http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Tips/tips_spanish.htm

Líneas de Apoyo:

- ❖ Alcohólicos Anónimos: http://www.aa.org/pages/es_ES

Para dudas o preguntas, discútalos con su médico.



6001 Vineland Road Suite 109, Orlando FL 32819
Phone: (407) 930-6684 / Fax: (949) 404-8433

Lumos Psychiatric Services



Folleto Educativo: Trastornos de Uso de Alcohol

Trastorno por consumo de alcohol (que incluye un nivel que a veces se llama alcoholismo) es un patrón de consumo que conlleva problemas para controlar su forma de beber, estar preocupado por el alcohol, no dejar de usar alcohol incluso cuando causa problemas, tener que beber más para obtener el mismo efecto, o tener síntomas de abstinencia cuando se disminuye o deja de beber rápidamente.

Personas con trastornos por consumo de alcohol toman en exceso, poniendo en peligro sus vidas y las de los demás. El consumo moderado, sin embargo, reside en un extremo del rango que va desde el abuso de alcohol hasta la dependencia del alcohol. El abuso de alcohol es un patrón de consumo de bebidas que deriva en consecuencias adversas importantes y recurrentes. Las personas con alcoholismo "técnicamente conocido como dependencia del alcohol" pierden el control confiable de su consumo de alcohol. Las personas dependientes del alcohol a menudo no pueden dejar de tomar una vez que comienzan.

Un trago se define como una botella de cerveza de 12 onzas (340 ml), un vaso de vino de 5 onzas (140 ml) o una 1 ½ onzas (40 ml) de un trago de licor.

1 de cada 13 adultos en los Estados Unidos abusa el alcohol o es alcohólico.

88,000 personas (aproximadamente 62,000 hombres y 26,000 mujeres) mueren anualmente a consecuencia del consumo de alcohol. El alcohol es la cuarta causa de muerte prevenible en los Estados Unidos.

Causas:

Nadie sabe qué causa los problemas con el alcohol. Los expertos en salud creen que en una persona puede ser una combinación de:

- ❖ Los genes o herencia familiar
- ❖ El medio ambiente y sus estresores
- ❖ La psicología, como ser impulsivo o tener baja autoestima
- ❖ Beber mucho alcohol puede ponerlo en riesgo de problemas con el alcohol si usted:
 - ❖ Es un hombre que toma 15 o más tragos a la semana, o con frecuencia tienen 5 o más bebidas en una hora
 - ❖ Es una mujer que toma 12 o más tragos a la semana, con frecuencia tienen 4 o más bebidas en una hora

Síntomas:

Los médicos han desarrollado una lista de los síntomas que una persona tiene que tener en el último año de ser diagnosticados con trastorno por consumo de alcohol. Los síntomas incluyen:

- ❖ El tiempo cuando usted bebe es más tiempo de lo planeado
- ❖ Ha intentado, reducir o dejar de beber, pero no ha podido
- ❖ Pasa gran cantidad de tiempo y esfuerzo para conseguir alcohol, usarlo y/o recuperarse de sus efectos
- ❖ Tener un impulso fuerte para usarlo
- ❖ El consumo de alcohol está causando que pierda el trabajo o la escuela, y no se realiza que la bebida es la causa
- ❖ Continúe bebiendo incluso cuando están siendo perjudicadas las relaciones con la familia y los amigos
- ❖ Dejar de tomar parte en actividades que disfrutaba antes por pasar tiempo ingiriendo alcohol
- ❖ Si después de beber entra en situaciones que pueden causar que usted se lastime, como manejar, usar maquinaria, o tener relaciones sexuales sin protección
- ❖ Continuar el consumo de alcohol a pesar de saber que está haciendo daño a un problema de salud causado por el alcohol
- ❖ Si necesita más y más alcohol para sentir sus efectos o para emborracharse
- ❖ Si presenta los síntomas de abstinencia cuando los efectos del alcohol desaparecen

¿Cómo afectan a las personas los trastornos por consumo de alcohol?

Los efectos a corto plazo incluyen pérdida de memoria, resaca y amnesia alcohólica. Los problemas a largo plazo asociados con el consumo excesivo de alcohol incluyen trastornos estomacales, problemas cardíacos, cáncer, daños cerebrales, pérdida de memoria grave y cirrosis hepática.

Los problemas con el alcohol también tienen un impacto muy negativo en la salud mental. El abuso de alcohol y el alcoholismo pueden empeorar condiciones existentes como la depresión o provocar nuevos problemas como la pérdida grave de memoria, la depresión o la ansiedad.

Las mujeres que consumen alcohol durante el embarazo corren serios riesgos que causan daño al feto.

¿Cuándo se debe buscar ayuda?

Si usted siente que a veces bebe demasiado alcohol, o que está causando problemas, o su familia se preocupa por cuanto bebe, hable con su médico. Tener una red social fuerte y el apoyo de la familia puede ayudar a que el abandono del alcohol sea más fácil. Como muchas personas con problemas de alcohol, puede ser que usted no reconozca que su consumo de alcohol se le ha salido de las manos. Un primer paso importante es ser consciente de cuanto bebe.

Si contesta **SÍ** a **más de una** de las siguientes **cuatro** preguntas es altamente probable que tenga un problema con el uso del alcohol y debe consultar con su médico a la brevedad posible.

- ❖ **C-** ¿Alguna vez ha sentido que debería reducir su uso de alcohol?
- ❖ **A-** ¿Alguna vez se ha sentido molesto por las críticas de la gente sobre su consumo de alcohol?
- ❖ **G-** ¿Alguna vez se ha sentido culpable debido a su uso de alcohol?
- ❖ **E-** ¿Alguna vez ha necesitado ingerir alcohol temprano en la mañana para estabilizar sus nervios o ayudarlo con la resaca?

Programas de apoyo pueden ayudarle a dejar de beber completamente. Según sus necesidades y los programas que están disponibles:

- ❖ Usted puede recibir tratamiento en un centro especial de recuperación (hospitalizado).
- ❖ Usted puede asistir a un programa mientras que vive en su casa (ambulatorio).