

Adicción al alcohol: ¿tengo un problema?

¿Desea divertirse más, sentirse cómodo con los demás, sobrellevar mejor los problemas? A juzgar por lo que se ve en la televisión y en el cine, lo único que hay que hacer para lograrlo es tomar una copa. Pero no se deje engañar. Cuanto más frecuentemente recurra al alcohol para relajarse o sentirse bien con usted mismo, más cerca estará de la adicción. Si ve que se encuentra en el camino de la adicción, puede tomar medidas para cambiar su comportamiento. Y puede buscar personas compasivas que lo ayuden.

¿Tengo un problema con el alcohol?

Tal vez beba alcohol con la intención de sentirse más simpático, para soltarse o para relajarse. Pero la bebida es un problema grave. El alcohol puede hacer que hable arrastrando las palabras, afectar su capacidad de juicio y provocar un comportamiento peligroso. El alcohol también puede producir problemas de salud graves. Por ejemplo, enfermedad hepática y enfermedad del corazón. También puede llevar a la pérdida de las funciones mentales. Para saber si tiene un problema con el alcohol, reflexione sobre las preguntas que se detallan a continuación. El Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y Alcoholismo (NIAAA, por su sigla en inglés) afirma que cualquiera de los síntomas que se describen a continuación podría ser motivo de preocupación. Reflexione al respecto y hable con el proveedor de atención médica.

Durante el último año, ¿me encontré frente a estas situaciones?:

- Tuve momentos en los que bebí más o por más tiempo del que pretendía.
- Intenté reducir o suspender el consumo de alcohol, pero no pude.
- Bebí por mucho tiempo. Estuve enfermo después de beber.
- Deseaba tanto beber que no podía pensar en otra cosa.
- Tuve problemas familiares, en la escuela o el trabajo debido a mi consumo de alcohol.
- Seguí bebiendo a pesar de que me causa problemas en las relaciones con mi familia, mis amigos o mis compañeros.
- Dejé de hacer cosas que disfrutaba para poder beber.
- Tuve comportamientos peligrosos después de beber. Por ejemplo, tener relaciones sexuales sin protección, conducir un vehículo u operar maquinarias después de beber.
- Seguí bebiendo, aunque esto empeorara otro problema de salud. Seguí bebiendo a pesar de que me hiciera sentir ansioso o deprimido.
- Tuve que beber más de lo que solía para conseguir el efecto que quería.
- Tuve síntomas de abstinencia cuando se iba el efecto del alcohol. Por ejemplo, temblores, insomnio, sudoración, palpitaciones o trastornos digestivos.