

...qué deberías hacer, como primer paso, para dejarlo?

El paso fundamental es decirse cada mañana “No beberé alcohol durante las siguientes 24 horas”, y cumplir este mandato. Esta promesa a ti mismo, la debes realizar cada día.

Con la promesa de las 24 horas, la familia te apoyará dándote confianza en que la cumplirás. Ellos sólo actúan como elementos de apoyo, no como figuras cargadas de compromiso. Recuerda que la responsabilidad de cumplir o no la promesa te la has hecho a ti mismo.

Por otro lado, si con esto no basta, recurre a la alternativa de los parches o “pellets” para alcohólicos, que han demostrado gran eficacia; ten en cuenta que su uso debe ser supervisado por un médico.



www.fremap.es
<http://prevencion.fremap.es>



ALCOHOL



Sabías...

... qué significa un consumo moderado de alcohol?

Las autoridades sanitarias tienen establecidos unos límites máximos de referencia que determinan un consumo moderado de alcohol.

Con respecto a los hombres, el límite diario de consumo se corresponde con 40-48 gramos de alcohol puro, mientras que en las mujeres dicho límite se encuentra situado entre los 20 y 24 gramos diarios.



Por debajo de ellos, se considera un consumo moderado.

Estos datos se refieren a personas sanas que no hayan tenido antes ningún problema con el alcohol y **no representan una seguridad absoluta** de que no se tendrán problemas de salud ni se desarrollará una dependencia alcohólica.

Cada vez que se bebe demasiado, se somete al organismo a un efecto negativo que altera su funcionamiento y que puede conducir a la dependencia del alcohol, y provocar problemas de salud derivados del efecto tóxico del mismo en el organismo.



...que existe una serie de unidades de medida estándar (UBE) que indican la **cantidad** de alcohol que puede ingerir una persona?

SEXO	LÍMITE DIARIO	LÍMITE SEMANAL
	4	20
	2	10

Para facilitar el cálculo de la cantidad de alcohol que puede ingerir una persona, se utilizan unidades de medida estándar (UBE).

10-12 g de alcohol puro suponen **1 unidad** (UBE) y equivalen a:

- Una copa de vino
- Una cerveza
- Una copa de cava
- Un vaso de vino dulce o jerez

2 unidades (UBE) se corresponden con una copa de:

- Licor
- Whisky
- Anís
- Ginebra
- Coñac
- Cócteles o combinados

Aunque la misma cantidad de alcohol tiene efectos diferentes en distintas personas, los expertos sitúan la frontera del **consumo de riesgo en 4 UBE diarias para los hombres y 2 UBE para las mujeres.**

Los familiares y amigos son, generalmente, los primeros en darse cuenta del problema, y a veces, las presiones para que la persona deje de beber complican más la situación. En otras ocasiones, es la misma persona la que es consciente e intenta, individualmente, beber menos o dejar de beber del todo.

Si piensas que tienes un problema con el alcohol, es necesario:

- Hablarlo con el médico y preguntarle cuál es la cantidad de alcohol que aconseja tomar.
- Pedir ayuda a grupos de contacto o a especialistas si compruebas que no puedes controlar tu deseo de beber, o si la bebida te hace cambiar de hábitos y costumbres.

...que no hace falta beber todos los días para ser un **alcohólico?**

Muchas personas desarrollan una dependencia que se manifiesta de forma intermitente.

Hay alcohólicos que pueden pasar días sin beber o haciéndolo moderadamente, pero pueden beber descontroladamente en más de una ocasión, lo cual les acarrea consecuencias negativas.

También encontramos “*el alcoholismo de fin de semana*”, en el que la persona bebe de forma continuada durante dicho período de tiempo, mientras que sin el alcohol, su fin de semana está incompleto y sin sentido.



... que el alcoholismo es una **enfermedad?**

La dependencia del alcohol es un problema serio que afecta a la salud de quien la padece.

La persona que desarrolla la dependencia del alcohol pierde la capacidad de decidir si bebe o no en determinadas situaciones. Pierde su libertad.

El alcoholismo se puede considerar una enfermedad porque afecta al equilibrio personal y de los que rodean al alcohólico. Es necesario un tratamiento adecuado, para recuperar la “*no-dependencia*”.

Es importante indicar que el alcoholismo no es una enfermedad que se pueda curar a base de medicamentos, o con intervención quirúrgica; hace falta un seguimiento y mucha voluntad y predisposición del enfermo alcohólico.



...que existen unas **razones** objetivas para dejarlo?

Impacta en el cerebro: El alcohol tiene efectos negativos en él. Las personas que beben registran una reducción cerebral progresiva.

Peligra tu corazón: Las bebidas alcohólicas elevan la presión sanguínea y debilitan la musculatura cardíaca y la capacidad de bombear sangre. Algunas veces provoca miocarditis.

Daña tu estómago: Dejar de beber es una buena idea para proteger a tu aparato digestivo, debido a que el alcohol aumenta la producción de ácido gástrico e incrementa el riesgo de padecer cáncer y esofagitis.

Afecta a tu sexualidad: La ingesta de alcohol disminuye la libido y, por ende, la actividad sexual. Cuando se padece alcoholismo se puede registrar disfunción eréctil. Además, altera las hormonas femeninas.

Genera cirrosis hepática: Grandes dosis de alcohol dañan la salud del hígado, por lo que se incrementa el riesgo de padecer hepatitis alcohólica, hígado graso e ictericia.

