Qué hacer si el alcohol constituye un problema para usted.

Publicado el: 02-05-2018

El alcohol es un problema para usted si le causa problemas en alguna parte de su vida. Esto incluye su salud, su trabajo y su vida en la casa. Usted puede tener un problema con el alcohol si usted piensa en beber todo el tiempo, si usted siempre está tratando de dejar de beber por sí solo pero no puede, o si usted frecuentemente bebe más que lo que planea hacerlo. Hágase estas preguntas:

 Si usted responde sí a 1 o más de las preguntas el alcohol puede ser un problema para usted. ¿Alguna vez ha sentido o tenido:

"

-la necesidad de reducir la cantidad que bebe?
-disgusto por las críticas que hacen acerca de como usted bebe?
-culpabilidad por beber?
-necesidad como de algo que lo despierte en la mañana?

¿Quién tiene un problema de alcohol?

Muchas personas solo pueden ver "vagabundos de barrios bajos" cuando piensan en alguien con un problema de alcohol. Esta es la etapa final de los problemas de alcohol, cuando una persona ha perdido su familia, su trabajo y salud debido al alcohol. Usted no llega a ese estado de la noche a la mañana.

Usted puede ver cambios menos obvios en el camino, empezando por beber más de lo que usted ha intentado, o más de lo que es seguro para lo que usted está haciendo; como manejar un carro.

A muchas personas les cuesta admitir cuando el alcohol es un problema. Frecuentemente, aquellos a su alrededor pueden notar su problema antes que usted. Piense acerca de las cosas que se mencionan aquí. Piense acerca de las cosas que sus amigos y familiares le dicen acerca de la bebida. Después hable con su doctor de la familia acerca de sus preocupaciones.

¿Cómo afecta a su salud el alcohol?

El alcohol es conocido mejor como la causa de cirrosis, una enfermedad del hígado. Sin embargo, este tiene muchos otros efectos en su salud. Es una causa principal de muerte y lesiones debido a los accidentes. Puede tener efectos graves para un bebé durante el embarazo. También puede ocasionar dolor de estómago por el sangrado de una úlcera o por la irritación de la pared del estómago.

Señas de que el alcohol es un problema:

-Accidentes
-Ansiedad
-Ser sospechoso fuera de lo normal
-Desvanecimientos/pérdida de la memoria
-Problemas que han acabado con relaciones personales
-Depresión
-Recibir citaciones de manejo
-Insomnio
-Pérdida de la autoestima

-Falta de cuidado para con si mismo
-Desenvolvimiento ineficiente en el trabajo
-Faltas en el trabajo por causa de la resaca
-Manos que tiemblan
-Problemas para alcanzar la erección (hombres)

¿Qué causa el alcoholismo?

Las causas del alcoholismo no se conocen totalmente. Una historia de alcoholismo en su familia lo hacen más probable. Parece que los hombres tienen más riesgo que las mujeres. Algunos bebedores usan el alcohol para tratar de aliviar la ansiedad, depresión, tensión, soledad, duda en sí mismos o infelicidad.

¿Por qué debe parar?

Parar de beber es la única forma de parar los problemas que el alcohol está causando en su vida. Quizá no sea fácil de parar. Pero sus esfuerzos serán recompensados con mejor salud, mejores relaciones con otros y un sentido de logro. Cuando usted piense en dejar de beber, usted quizás desea hacer una lista de sus razones para parar.

¿Cómo parar?

El primer paso es dándose cuenta que usted controla su propio comportamiento. Es el único control verdadero que usted tiene en su vida. Entonces úselo. Aquí están los siguientes pasos:

-Comprométase a parar. Una vez que usted decide parar, puede hacer planes para asegurarse que va a tener éxito.
-Consiga ayuda de su doctor. Él o ella puede ser su mejor aliado. El alcoholismo es un tipo de enfermedad y puede ser tratado. Hablar con su doctor o un asesor sicológico acerca de sus problemas puede ser útil también.

¿Cómo se siente al parar de beber?

Cuando usted bebe, su cuerpo trata de reemplazar los efectos depresivos del alcohol. Esta tolerancia al alcohol aumenta y puede conducir a síntomas de abstinencia graves en las personas que beben mucho y paran de beber.

Los síntomas graves de la abstinencia incluyen ver cosas, convulsiones y el "delirium tremens" (confusión, ver imágenes vívidas, temblores fuertes, ser muy sospechoso), y pueden hasta incluir la muerte. Esta es la razón por la que usted necesita el cuidado de su doctor si usted ha estado bebiendo demasiado y está tratando de parar.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: https://netsaluti.com