



problemas con el alcohol

El alcohol es un producto químico líquido destilado o fermentado que se obtiene a partir de frutas, granos o vegetales y que es utilizado como antiséptico, sedante o disolvente. Al no ser transformado por los jugos gástricos ni por el intestino como sucede con los alimentos, pasa directamente a la sangre actuando como una droga depresora del Sistema Nervioso Central.

El abuso del alcohol es un proceso complejo que se caracteriza por la interacción de múltiples factores biológicos (Ej., metabolismo), sociales (Ej., costumbres, permisividad social, bajo precio, presión del grupo de iguales, etc.) y psicológicos (Ej., baja autoestima, estrés, ansiedad, impulsividad, sentimientos de soledad e infelicidad, estado de ánimo bajo, timidez, imitación, curiosidad, búsqueda de efectos placenteros del alcohol, etc.).

Las **etapas** del consumo de alcohol suelen incluir la abstinencia, la experimentación o uso moderado, el uso regular, el abuso y, finalmente, la dependencia física y psicológica. El consumo abusivo de alcohol puede implicar beber todos los días, beber grandes cantidades sólo en determinados momentos (Ej., fiestas, fines de semana, o botellón, etc.) o bien, beber fuertemente durante semanas o meses, dejar de beber por un breve periodo de tiempo y luego comenzar nuevamente a beber.

a Algunos síntomas del consumo abusivo

b Consecuencias del abuso de alcohol

c Algunas estrategias para prevenir y hacer frente al abuso de alcohol

d Otros consejos de utilidad



a

Algunos síntomas del consumo abusivo (a corto y medio plazo)

- Tendencia creciente a faltar a clase y/o al trabajo.
- Cambios bruscos de temperamento.
- Problemas de sueño (Ej., no descansar, despertarte frecuentemente, etc.).
- Necesidad de consumo diario o frecuente de alcohol para “funcionar”.
- Dificultad para evitar o moderar el consumo de alcohol.
- Beber cuando se está solo o inventar excusas para beber.
- Episodios de pérdida de memoria.
- Pérdida de apetito.
- Ojos enrojecidos y sin brillo.
- Tos persistente.
- Ligero temblor en las manos y entorpecimiento.
- Confusión, cansancio y/o agitación.
- Aparición de sentimientos de culpabilidad.
- Apatía y pérdida de interés por actividades habituales o que antes resultaban atractivas.
- Dificultades en las relaciones sociales y familiares.

b

Consecuencias del abuso de alcohol (a largo plazo)

Dependiendo del tiempo, la frecuencia y las condiciones de consumo, el alcohol puede tener efectos severos y duraderos a nivel físico, psicológico y social. Por ejemplo:

- Descuido de la apariencia personal.
- Disminución del rendimiento académico, absentismo e irresponsabilidad hacia los estudios.
- Deterioro de las relaciones interpersonales: discusiones continuas con la pareja y/o otros miembros de la familia, aislamiento, distanciamiento de amigos y/o tensiones con los compañeros de trabajo.
- Desarrollo de conductas agresivas y/o delictivas, o bien altas probabilidades de ser víctimas de ellas.
- Comportamientos sexuales irresponsables que conllevan conductas sexuales de riesgo (Ej., embarazo no deseado, contagio de Enfermedades de Transmisión Sexual, etc.).
- Accidentes de diversa índole (Ej., tráfico, laborales, etc.), ya que el alcohol disminuye los reflejos e influye en el estado de ánimo. Puede generar euforia, tristeza, fatiga o cansancio.
- Problemas económicos.
- Durante la gestación: malformaciones en el feto, partos prematuros y abortos, y riesgo de nacimiento de niños con síndrome de abstinencia.
- Altas probabilidades de extensión del consumo a otras drogas (Ej., tabaco, cannabis, cocaína, alucinógenos, etc.).
- Puede influir en el desarrollo de algunos trastornos relacionados con la ansiedad, el estado de ánimo, la hiperactividad, la alimentación, y otras psicopatologías como el síndrome de Korsakoff.
- Síndrome de abstinencia caracterizado por náuseas y vómitos, confusión, temblores e incontroladas sacudidas del cuerpo, alucinaciones, sudores, convulsiones, problemas en la lengua, lagrimeo, desvanecimiento, etc.

- Enfermedades hepáticas (Ej., dolor abdominal, daño al hígado, cirrosis, etc.), enfermedades cardiovascular, cáncer (Ej., de esófago, estómago, intestino, boca, garganta, etc.), pancreatitis aguda y crónica, enfermedades intestinales, úlceras en todo el tracto digestivo, disfunciones sexuales, deficiencias nutricionales y anemias.
- En los casos más graves puede dar lugar a pensamientos e, incluso, intentos de suicidio.
- Coma etílico y/o muerte por intoxicación alcohólica.

c

Algunas estrategias para prevenir y hacer frente al abuso de alcohol

- **Infórmate.** Es conveniente que conozcas todo lo relacionado con el abuso de alcohol: qué es, síntomas, consecuencias y estrategias para reducir el consumo o eliminarlo.
- **Busca apoyo cercano.** Aunque reconocer la dependencia del alcohol es difícil, es recomendable que cuentes con el apoyo de amigos y familiares.
- **Haz un registro de las bebidas alcohólicas que consumes.** Anota por ejemplo cuándo, cuánto, qué, con quién y dónde bebes alcohol durante una semana. Esto te ayudará a saber la cantidad, las ocasiones, la compañía, los lugares en que bebes y el tipo de alcohol que consumes, y te permitirá tomar las medidas de prevención que consideres oportunas.
- **Mantente alerta a las tentaciones.** Aléjate (al menos temporalmente) de las personas, lugares u ocasiones que te hacen beber alcohol sin que tú quieras hacerlo. Si es necesario, cambia tu círculo de amigos o alterna con grupos nuevos.
- **Aprende a decir “No”.** No tienes por qué tomar alcohol cuando otras personas lo están haciendo, y tampoco tienes que beber cada vez que te inviten. Practica formas amables de decir “No” cuando te ofrezcan bebidas alcohólicas.

- **Mantente activo.** Usa tu tiempo y dinero para realizar diversas actividades de ocio con tu familia y/o amigos (Ej., salir a comer, ir al cine, hacer deporte, etc.).

- **No dudes en pedir ayuda profesional.** Si lo has intentado varias veces y empiezas a pensar que tú solo no podrás controlar tu consumo de alcohol, busca ayuda especializada cuanto antes.

d

Otros consejos de utilidad

Si no sueles abusar del alcohol, pero en alguna ocasión lo haces:

- Sé consciente de tus límites y no los sobrepases.
- Bebe lentamente y nunca con el estómago vacío.
- No tomes bebidas puras. Rebájalas con hielo y agua o refrescos.
- Alterna bebidas alcohólicas que sean de calidad con bebidas sin alcohol (cuidado con el “garrafón”).
- No bebas sólo porque quieras levantar el ánimo, ya que después produce el efecto contrario.
- No bebas si estás tomando medicamentos, si vas a conducir, o si estás embarazada.

gabinete psicopedagógico

Recursos a tu alcance

Teléfono de Información sobre Drogas Instituto Andaluz de la Juventud Tif. 900 845 040
Alcohólicos Anónimos Granada Tif. 686 074 206 <http://www.alcoholicos-anonimos.org>
Asociación "Hainadamar" Tif. 958 094 292 <http://www.hainadamar.org/>
Servicio Provincial de Drogodependencias Tif. 958 202 101 <http://www.dipgra.es>
Federación Andaluza de Alcohólicos Rehabilitados (FAAR) <http://www.faar.es>

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas contacta con el GPP

Otros temas disponibles:

Hábitos de estudio: planificación y organización del tiempo
Procrastinación
Condiciones óptimas de estudio
Ansiedad y miedo a hablar en público
Técnicas de estudio
Ansiedad ante los exámenes
Depresión
Relaciones con compañeros de piso

Relaciones de familia
Exámenes tipo test
Uso y abuso de sustancias
Orientación sexual
Relaciones de pareja
Trastornos de alimentación
Hábitos saludables de alimentación
Problemas de sueño
Abuso y agresión sexual

Embarazo no deseado
Habilidades sociales: asertividad
Cómo ayudar a un amigo con problemas
Shock cultural
Cannabis
Acné
Estrés



Dirección: Hospital Real s/n (entrada por C/ Ancha de Capuchinos) GABINETE PSICOPEDAGÓGICO
TIF: 958 24 85 01 - 958 24 63 88 Web: www.ugr.es/local/ve/gpp Mail: gpp2@ugr.es



Instituto Andaluz de la Juventud



GABINETE PSICOPEDAGÓGICO
UGR

problemas con el alcohol problemas con el alcohol problemas con el alcohol
problemas con el alcohol problemas con el alcohol problemas con el alcohol
problemas con el alcohol problemas con el alcohol problemas con el alcohol
problemas con el alcohol problemas con el alcohol problemas con el alcohol

