

ADICTALIA, RED NACIONAL DE CENTROS DE
DESINTOXICACIÓN EN ESPAÑA

GUÍA SOBRE LA ADICCIÓN AL ALCOHOL

Todo sobre los efectos de la
droga más engañosa

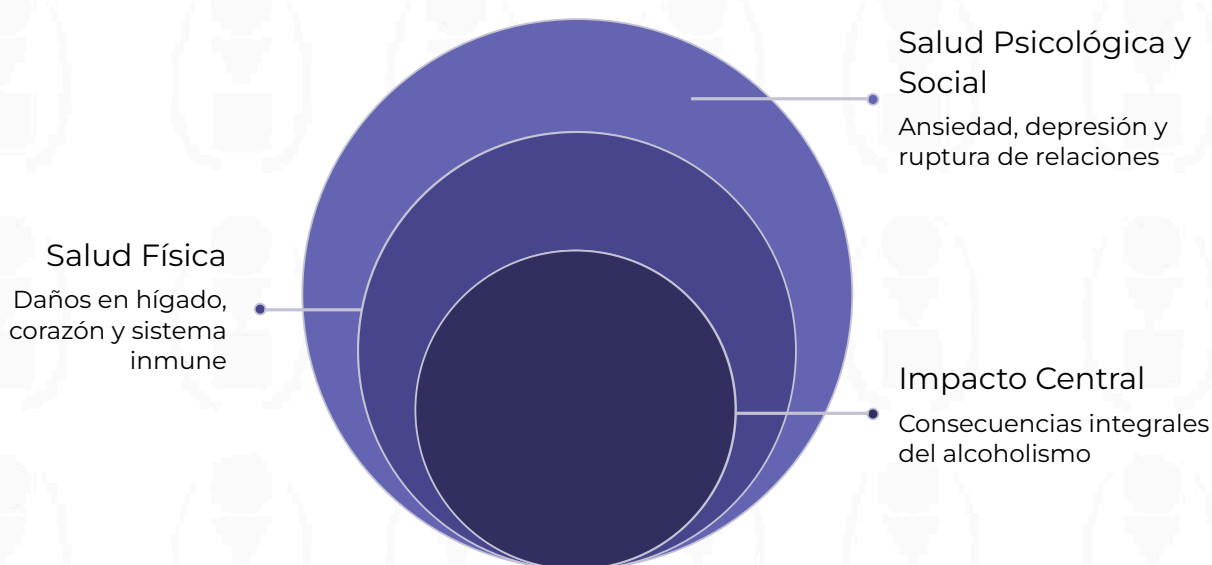


adictalia.es

RED NACIONAL DE APOYO Y
SOLUCIONES PARA ADICCIONES

Si estás leyendo esto, puede que estés enfrentando la realidad del alcoholismo o acompañando a un familiar que lucha con esta adicción. **Reconocer que existe un problema es el primer paso hacia la recuperación**, y este acto de valentía ya marca el inicio de un cambio positivo.

La adicción al alcohol es una **enfermedad compleja** que requiere comprensión, apoyo y un tratamiento especializado. En España, el alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida y sus consecuencias van más allá de la salud física.



Esta guía tiene como propósito **ofrecer información clara y realista sobre qué es el alcoholismo, cómo afecta a la persona y a su entorno, y qué caminos existen hacia la recuperación**. Aquí se propone un enfoque basado en el conocimiento, la comprensión y el acompañamiento profesional, que no minimiza la gravedad de la adicción pero tampoco renuncia a la esperanza de cambio.

1. Entender qué es el alcoholismo

Antes de abordar la adicción al alcohol, **es fundamental comprender su naturaleza y distinguirla** de otros patrones de consumo. Muchas veces se confunde el beber social o habitual con la dependencia real, pero el alcoholismo es una enfermedad con mecanismos propios.

- **El alcoholismo es una enfermedad, no una cuestión de fuerza de voluntad:** combina dependencia física y psicológica que altera profundamente la vida cotidiana.
- **No se trata de juzgar ni de estigmatizar,** sino de comprender que el cerebro y el cuerpo han generado cambios neuroquímicos que refuerzan el consumo.
- **La meta es que la persona reconozca el problema y acceda a tratamiento profesional,** sintiéndose acompañada y sin perder la esperanza de recuperación.

El alcoholismo implica un equilibrio roto: La sustancia ha ganado tal predominancia en la vida que resulta muy difícil alejarse de ella, pese a los problemas que genera.

2. Reconocer los tipos de consumo de alcohol

No todo consumo de alcohol implica adicción, pero es importante conocer las diferencias para identificar cuándo hay un problema real. Algunos patrones habituales que evolucionan hacia el alcoholismo son:

- **Consumo social:** beber de manera ocasional, generalmente en reuniones, sin que afecte la salud o la vida diaria.
- **Consumo de riesgo:** superar los 20 g/día en hombres y 10 g/día en mujeres, lo que incrementa significativamente la probabilidad de problemas de salud.
- **Consumo perjudicial:** cuando el alcohol genera problemas constatables (de salud, laborales, familiares) y la persona continúa bebiendo igual.
- **Alcoholismo o dependencia:** consumo persistente con dependencia física y psicológica, donde dejar de beber produce malestar intenso.

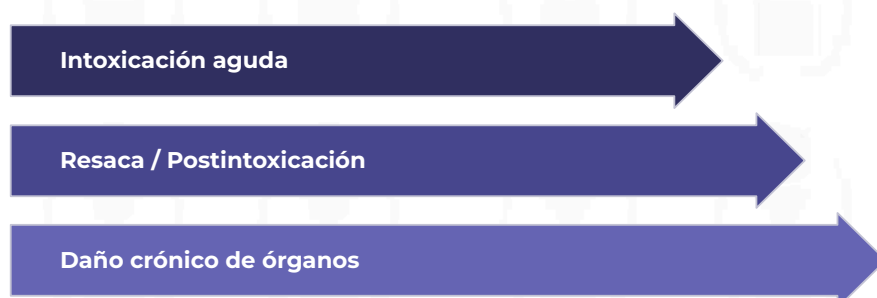
El amor por uno mismo y por el entorno comienza cuando se reconoce en qué punto se encuentra el consumo y se da el paso de pedir ayuda.

3. Consecuencias físicas del alcohol

Las consecuencias físicas del consumo excesivo de alcohol son amplias y graves. No se trata de determinar con certeza matemática qué le ocurrirá a cada persona, sino de comprender que el alcohol es un factor que influye de manera significativa en el desarrollo de numerosas patologías.

- **Patología cardiovascular:** cardiomiopatía alcohólica, arritmias supraventriculares y riesgo elevado de hipertensión.
- **Patología hepática:** desde hígado graso alcohólico hasta fibrosis, cirrosis y carcinoma hepatocelular.
- **Patología pancreática:** pancreatitis aguda y crónica con dolor abdominal, náuseas y vómitos.
- **Patología neurológica:** desde intoxicación aguda de neuronas hasta demencia neurodegenerativa y otras afecciones crónicas del sistema nervioso central.
- **Patología oncológica:** el consumo de alcohol se relaciona con cánceres de esófago, estómago, laringe, faringe, boca, colon y mama.
- **Sistema endocrino y metabolismo:** cetoacidosis alcohólica, hipoglucemia, aumento de ácido úrico y triglicéridos, y malnutrición.

Aparato locomotor: osteoporosis, necrosis muscular y miopatías.



Cómo afecta al organismo:

A corto plazo, la intoxicación alcohólica puede producir desde náuseas y vómitos hasta depresión respiratoria grave.

- **A medio plazo,** el síndrome de postintoxicación (resaca) genera cefalea, dificultad para concentrarse, sed y carencia de memoria.
- **A largo plazo,** el consumo continuado daña órganos vitales de manera progresiva e irreversible.

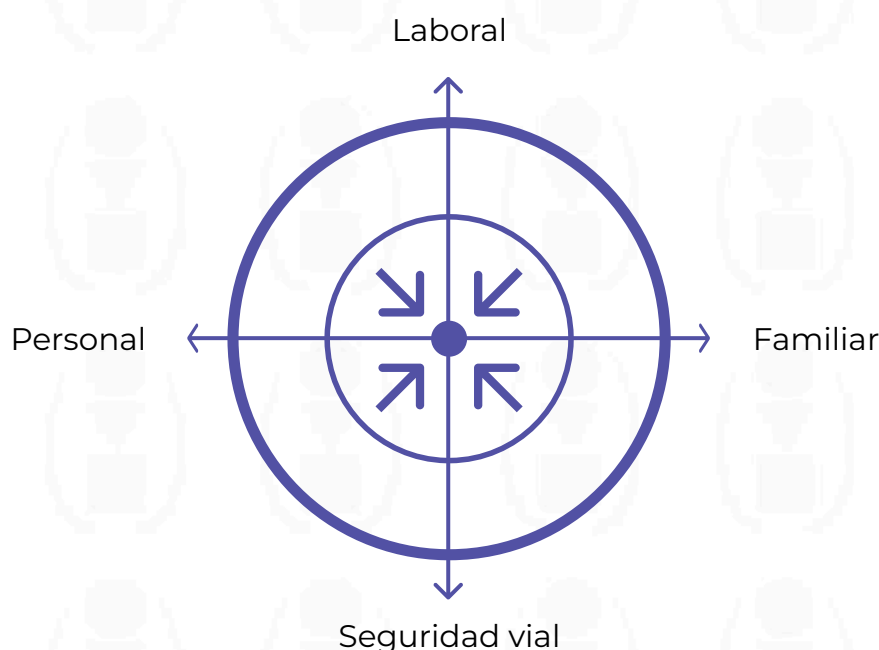
Hoy es un buen día para empezar una nueva historia

 **900 525 727**

4. Consecuencias psicológicas y sociales

El alcohol no solo daña el cuerpo. **A nivel psiquiátrico, el consumo excesivo puede desencadenar y está asociado a numerosas patologías mentales**, muchas de las cuales pueden preceder al consumo o ser potenciadas por él. Además, el impacto social es devastador para la persona y su entorno.

- **Trastornos de ansiedad y depresión:** existe una fuerte relación entre los problemas de estado de ánimo, el suicidio y el consumo de alcohol.
- **Episodios psicóticos transitorios:** alteración de la percepción durante 24 a 72 horas.
- **Alucinosis alcohólica:** alucinaciones visuales y auditivas tras ingesta excesiva.
- **Trastornos de la personalidad:** inestabilidad emocional y conductas antisociales.
- **Trastorno bipolar y esquizofrenia:** alta comorbilidad con el consumo problemático de alcohol.
- **TDAH:** las personas con este diagnóstico resultan más vulnerables al consumo compulsivo.
- **Trastornos de la alimentación:** se ha observado comorbilidad con anorexia y bulimia.



En el ámbito social, el consumo excesivo de alcohol induce a conflictos laborales, pérdida de empleo, lesiones no intencionales, conductas violentas de todo tipo, accidentes de tráfico y un aumento significativo del riesgo de autolesiones y suicidio. Cuando protegemos a la persona de estas consecuencias, **en realidad protegemos la adicción**.

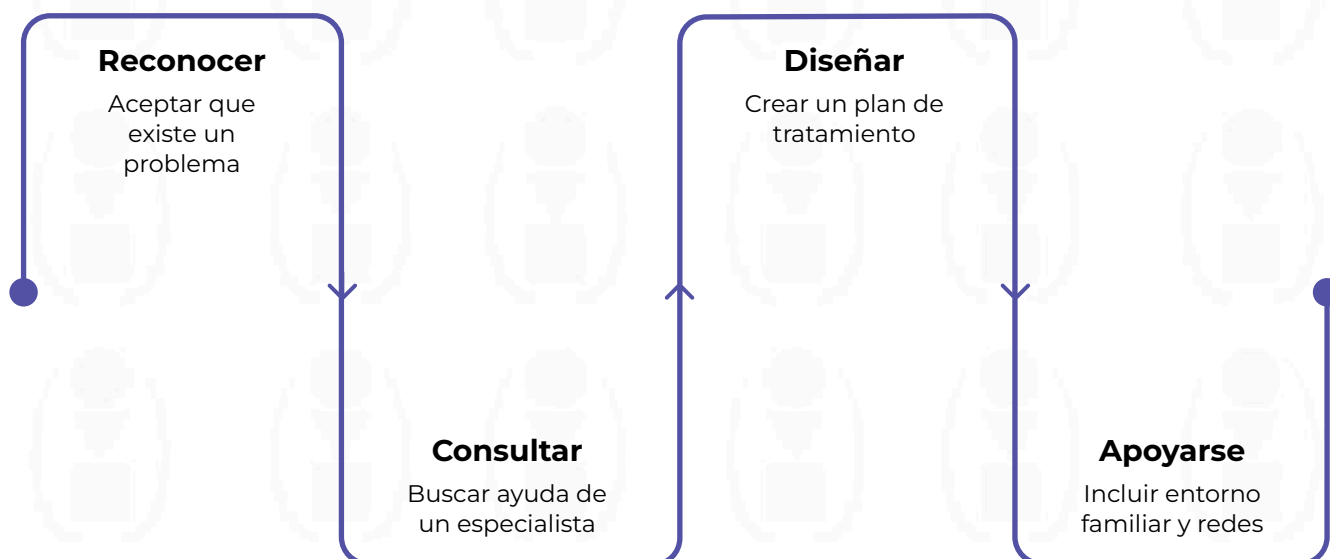
5. Primeros pasos para pedir ayuda

El alcoholismo no significa abandono ni falta de voluntad. Por el contrario, es **reconocer un problema de salud y buscar ayuda de manera responsable**, asegurando que el apoyo esté ligado a conductas que promuevan la recuperación y la responsabilidad personal.

- **Tomar conciencia del problema:** hacerse preguntas clave puede ser el primer paso:
 - *¿He intentado dejar de beber y no lo he conseguido?*
 - *¿Mi consumo afecta a mi trabajo, estudios o relaciones personales?*
 - *¿Siento ansiedad o malestar cuando no bebo?*
- **Buscar apoyo profesional especializado:** médicos, psicólogos y psiquiatras con experiencia en adicciones pueden diseñar un plan seguro y adaptado a cada caso.
- **Implicar al entorno familiar:** saber cómo ayudar a un familiar alcohólico implica acompañar sin presionar, facilitar el acceso a ayuda y crear un entorno seguro y libre de alcohol.

Reflexiones prácticas antes de iniciar el tratamiento:

- *¿Qué objetivos quiero alcanzar con mi proceso de recuperación?*
- *¿Estoy dispuesto a seguir las indicaciones de los profesionales de forma constante?*
- *¿Qué personas de mi entorno pueden acompañarme y apoyarme sin juicios?*



Tomar la decisión de dejar el alcohol nunca es fácil, pero reconocer el problema y buscar ayuda profesional es un acto de valentía que marca el inicio de un cambio positivo y duradero en la vida de la persona y su entorno.

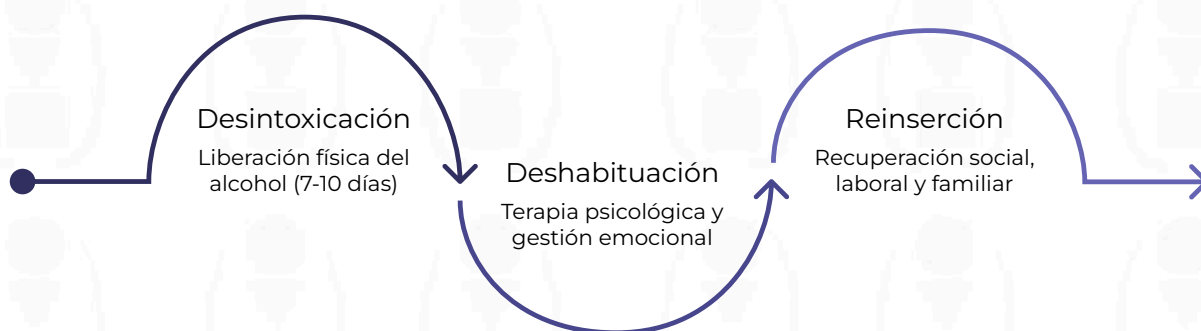
Hoy es un buen día para empezar una nueva historia

900 525 727

6. El tratamiento para superar el alcoholismo

Superar **la adicción al alcohol requiere un enfoque integral** que combine la intervención médica con el apoyo psicológico y el acompañamiento social. **No se trata solo de dejar de beber**, sino de abordar los factores físicos, emocionales y conductuales que sostienen la dependencia.

- **Desintoxicación alcohólica:** primera fase donde el cuerpo se libera del alcohol bajo supervisión médica, con duración habitual de entre 7 y 10 días. Se administran medicamentos para reducir el malestar y prevenir complicaciones.
- **Deshabitación y rehabilitación:** terapias individuales y grupales que enseñan a gestionar emociones, situaciones de riesgo y hábitos, reduciendo el porcentaje de recaídas.
- **Reinserción social:** proceso de recuperación de la vida laboral, familiar y personal de manera estable.
- **Tratamiento ambulatorio:** adecuado para alcoholismo moderado con buena red de apoyo. Permite seguir en casa con supervisión médica y psicológica.
- **Ingreso en centro de desintoxicación:** entorno controlado ideal para casos graves o con complicaciones médicas, con atención constante.



Enfoques terapéuticos principales:

- **No rescatar continuamente:** los enfoques más efectivos incluyen la entrevista motivacional, la terapia cognitivo-conductual y la terapia de grupo.
- **Permitir que el paciente sea protagonista:** el proceso no puede imponerse desde fuera; la persona debe asumir un rol activo en su recuperación.
- **Combinar intervención médica y apoyo psicosocial:** ningún enfoque aislado es suficiente para un abordaje integral y efectivo.

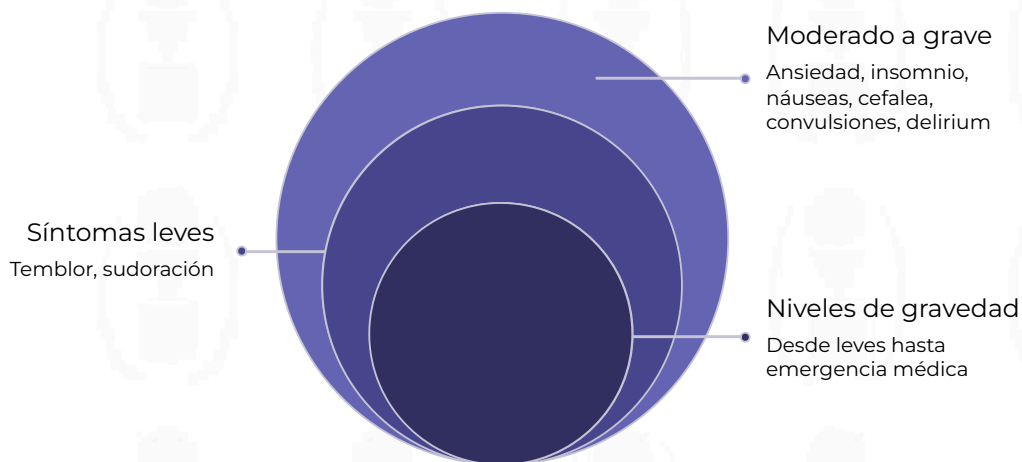
Hoy es un buen día para empezar una nueva historia

 **900 525 727**

7. El síndrome de abstinencia del alcohol

El síndrome de abstinencia aparece cuando una persona con alcoholismo **interrumpe o reduce bruscamente el consumo**. El cuerpo, acostumbrado a la sustancia, reacciona de forma intensa. Los síntomas suelen aparecer entre 24 y 48 horas después del último consumo y durar entre 7 y 10 días.

- **Temblor** y sudoración profusa.
- **Náuseas y vómitos**.
- **Ansiedad e inquietud** marcadas.
- **Insomnio y cefalea**.
- **Deseo intenso de beber alcohol**.
- **En casos graves:** delirium tremens, síndrome de Wernicke, convulsiones o alucinosis, que requieren supervisión médica urgente.



Por qué es peligroso dejarlo solo:

- **Nunca se debe abandonar el alcohol de golpe sin supervisión médica**, ya que los efectos secundarios pueden ser graves e incluso mortales.
- **La duración e intensidad de la abstinencia** varía según los años de consumo, la edad, el sexo y el estado de salud general.
- **El manejo correcto del síndrome de abstinencia** crea una base sólida para la rehabilitación y la prevención de recaídas.

Conocer y manejar correctamente el síndrome de abstinencia permite reducir los riesgos y aumentar enormemente las probabilidades de una recuperación exitosa.

DEJA TUS ANOTACIONES AQUÍ

Hoy es un buen día para empezar una nueva historia

 **900 525 727**

Identificar **las señales** en tu familiar

Haz un listado de los comportamientos o cambios de conducta que has observado en tu familiar relacionados con el consumo de cocaína.

Separar la persona de la enfermedad

Escribe qué conductas asocias a la adicción y qué aspectos positivos reconoces en tu familiar más allá de su consumo.

Establecer límites claros y consistentes

Escribe tres límites concretos que estés dispuesto a mantener con tu familiar y las consecuencias de no respetarlos.

LÍMITES

CONSECUENCIAS

**Si te ha resultado útil esta guía
de pautas, compártela** 

***Y si necesitas ayuda, llámanos para que
estudiemos tu caso de manera gratuita y
con discreción al 100%.***



900 525 727



adictalia.es

RED NACIONAL DE APOYO Y
SOLUCIONES PARA ADICCIONES