

# ALCOHOLISMO

*Tomar bebidas alcohólicas ha sido prevalente en muchas sociedades a lo largo de historia. Hoy, como en el pasado, la mayoría de la gente participa ocasionalmente en beber alcohol, y la mayoría lo hace sin consecuencias graves. Pero beber para algunas personas, no es solo excesivo, sino también está asociado con consecuencias serias para ellos mismos y para otras personas. El beber de un pequeño porcentaje de individuos es por lo tanto responsable por el gran porcentaje de los problemas relacionados con el alcohol.*

## ¿Qué Es Alcohol?

Alcohol (etanol) es una droga psicoactiva – su efecto principal en el cerebro es de depresor del sistema nervioso central. Aunque la gente puede tomar grandes cantidades de alcohol en pequeños periodos de tiempo, alcohol es metabolizado y eliminado (usado y liberado) del cuerpo en un ritmo lento y fijo: aproximadamente una bebida alcohólica por hora. El alcohol no metabolizado circula en el torrente sanguíneo y es conocido como el nivel de concentración de alcohol en la sangre. No todos los tipos de bebidas alcohólicas contienen la misma cantidad de alcohol. Por ejemplo, 12 onzas de cerveza regular contienen la misma cantidad de alcohol de 4 onzas de vino de mesa, que contiene casi la misma cantidad de alcohol de 1 onza de licor con graduación alcohólica de 86%.

## ¿Qué Efecto Tiene El Alcohol?

Los efectos de alcohol dependen de la cantidad que se ha consumido, el periodo del tiempo sobre que se ha consumido, la experiencia pasada del consumidor, y las circunstancias en que el consumo del alcohol ocurre (afectado por variables como el estado de ánimo del consumidor en ese momento o la presencia de otras personas). Usado en moderación, mucha gente puede disfrutar los efectos del alcohol. Pero, mientras sube el nivel de concentración de alcohol en la sangre, los efectos se van haciendo cada vez más negativos y las funciones normales del individuo se perjudican. Efectos posibles incluyen dificultad en hablar (arrastrar la palabras, problemas de pronunciación) o la pérdida de la conciencia (tiempos limitados de amnesia).

Consumo excesivo y repetido de alcohol sobre largos periodos de tiempo puede resultar en efectos negativos duraderos. Los efectos crónicos del consumo excesivo de alcohol pueden variar de problemas médicos leves como inflamación del estómago a problemas más serios como cirrosis o daño cerebral. Cuando el consumo excesivo de alcohol es combinado con el fumar cigarrillos, el riesgo de enfermedades serias aumenta. Consecuencias psicosociales del consumo excesivo de alcohol pueden oscilar entre consecuencias ligeras como faltar días de trabajo a consecuencias más serias como divorcio y la pérdida del trabajo.

La tolerancia y la dependencia son dos características distintas que caracterizan los problemas alcohólicos. La tolerancia significa que, con el consumo repetido de alcohol, el consumidor necesita beber más alcohol para lograr el mismo efecto que antes cuando era producido por cantidades más pequeñas. A veces, individuos que han desarrollado/formado una tolerancia considerable pueden funcionar sin signos observables de intoxicación, a pesar de que han consumido una gran cantidad de alcohol.

Bebedores empedernidos regulares pueden fácilmente convertirse en dependientes de alcohol psicológicamente y/o físicamente. La dependencia psicológica es caracterizada por una necesidad compulsiva de alcohol, especialmente cuando la persona consume el alcohol frente a consecuen-

## ¿Qué es la Terapia Cognitiva-Conductual?

La terapia conductual y la terapia cognitiva-conductual son tipos de tratamientos basados firmemente en los resultados de investigaciones científicas. Estos enfoques ayudan a personas a lograr hacer cambios o cumplir metas específicas.

Cambios y metas podrían ser:

- Una manera de actuar: como fumar menos o ser más extrovertido;
- Una manera de sentir: como ayudar a una persona a tener menos miedo o estar menos deprimida o ansiosa;
- Una manera de pensar: como aprender a resolver problemas o deshacerse de pensamientos contraproducentes;
- Una manera de lidiar con problemas físicos o médicos: como disminuir dolor de espalda o ayudar a una persona a seguir con las sugerencias de médico; o
- Una manera de ser resistente: como entrenando a personas con impedimentos en su desarrollo a cuidarse por sí mismas o mantener un empleo

Terapeutas de tratamientos conductuales y terapeutas de terapia cognitiva-conductual normalmente se enfocan más en la situación actual y su solución, en vez del pasado. Se concentran en la perspectiva de la persona y sus creencias de su vida, no en características de personalidad. Terapeutas de tratamientos conductuales y terapeutas de terapia cognitiva-conductual tratan a individuos, padres/madres, niños/niñas, parejas, y familias. Reemplazar maneras de vivir que no funcionan bien con maneras de vivir que sí funcionan, y dar a las personas más control sobre sus vidas, son los objetivos comunes de la terapia conductual y la terapia cognitiva-conductual.

**COMO CONSEGUIR AYUDA:** Si está buscando ayuda por la depresión, para Ud. o para otra persona, puede sentirse tentado a llamar a alguien que tiene anuncios en una publicación local o por Internet. Podría ser que Ud. encuentre un terapeuta competente de esta manera, o tal vez no. Vale la pena comprobar las credenciales del terapeuta. Los terapeutas competentes deben tener títulos académicos avanzados y estar entrenados en técnicas para tratar la depresión. Deben ser miembros de organizaciones profesionales, como la Association for Behavioral and Cognitive Therapies o American Psychological Association. Por supuesto, deben ser licenciados para ejercer terapia en su estado. Puede encontrar especialistas competentes con afiliación a universidades locales o establecimientos de salud mental o quienes están en listas en sitios web de organizaciones profesionales. Puede, por supuesto, visitar a nuestro sitio web ([www.abct.org](http://www.abct.org)) y hacer clic en "Find a CBT Therapist" ("Encuentra un terapeuta de terapia cognitiva-conductual").

cias obvias y desfavorables. La dependencia psicológica puede ser separada de la dependencia física, aunque las dos formas ocurren juntas frecuentemente. La dependencia física ocurre cuando el cuerpo se ha adaptado a la presencia del alcohol. Dejar de beber alcohol en este momento puede provocar el síndrome de abstinencia alcohólica, que puede ser severo (por ejemplo, alucinaciones, convulsiones y delirium tremens).

*La Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT) es una organización interdisciplinaria comprometida al progreso de un enfoque científico del conocimiento y mejoramiento de los problemas humanos. Estos objetivos se alcanzan por medio de la investigación y la aplicación de principios conductuales y cognitivos y otros principios a base de evidencia sobre la evaluación, la prevención, y el tratamiento.*

## **¿Quién Está en Riesgo y Por Qué La Gente Bebe Excesivamente?**

### ***¿Hay una predisposición genética?***

Aunque alguna evidencia sugiere que hay una base genética o vulnerabilidad hacia problemas alcohólicos, es poco conocido que específicamente ha podido ser heredado. Hay alguna evidencia convincente que hombres con padres alcohólicos tienen un riesgo mayor de desarrollar problemas alcohólicos; esto es especialmente cierto si el patrón se remonta al padre de su padre. Sin embargo, un gran límite de este descubrimiento es que estos individuos pertenecen a un pequeño porcentaje de las personas que tienen problemas alcohólicos. Ya que la mayoría de los alcohólicos no tienen una historia de familiares con problemas de alcoholismo, por lo tanto, factores medioambientales también contribuyen significativamente al desarrollo de problemas con alcohol. En resumen, mientras algunos consumidores del alcohol tienen un riesgo mayor que otros, cualquiera persona puede desarrollar problemas de alcoholismo.

### ***¿Es el abuso de alcohol un trastorno progresivo?***

Evidencia reciente sugiere que las trayectorias de los alcohólicos frecuentemente implican periodos de problemas alcohólicos de severidades variables, separados por periodos de abstinencia sin problemas. Solo una minoría sufren de un proceso progresivo y rígido de problemas que empeoran.

### ***¿Si el tomar excesivo provoca tantas consecuencias duraderas, por qué la gente continúa bebiendo en exceso?***

La gente bebe en exceso por una variedad de razones. A pesar de que desde hace mucho tiempo que se ha pensado que excesos con la bebida son principalmente una respuesta a estados negativos (como la ansiedad y la depresión), problemas interpersonales, o presión social, algunas investigaciones recientes sugieren que muchos bebedores empedernidos comunican que toman principalmente cuando están de buen humor para sentirse aún mejor. Sin importar si alguien toma para recuperarse de sentirse mal o para mejorar el buen humor, las recompensas del beber normalmente ocurren antes que los efectos negativos. Este efecto gratificante a corto plazo parece ser una razón por la que las personas toman el riesgo de las consecuencias negativas duraderas de beber en exceso.

## **¿Qué Se Puede Hacer?**

Varios tratamientos y metas han sido usados para tratar alcohólicos (incluyendo drogas anti-alcohol, terapia individual y de grupo, Alcohólicos Anónimos, y terapia conductual). Sin embargo, la mayoría de los tratamientos han demostrado solo éxito limitado. Hasta el tema de metas terapéuticas es controversial. Por algún tiempo, abstinencia—no tomar en absoluto—era pensado como la única meta apropiada. Sin embargo, investigaciones conducidas a lo largo de las últimas dos décadas sugieren que reducir el consumo de alcohol es una meta adecuada por algunos alcohólicos, especialmente para los que no tienen problemas tan severos. Evidencia reciente también indica que algunos alcohólicos se recuperan sin ayuda formal o tratamiento. Investigaciones han contribuido significativamente a los

grandes cambios que han ocurrido en el campo del abuso de alcohol a lo largo de las últimas décadas, especialmente en las áreas de la evaluación y el tratamiento.

Tratamientos conductuales empiezan con una evaluación detallada del patrón de beber del individuo y su comportamiento relacionado. Esta información se usa para desarrollar un plan de tratamiento personalizado, para promover un cambio positivo y beneficioso en el comportamiento principal (el consumo de alcohol) y otros comportamientos relacionados.

Principios rectores comunes sugieren que el tratamiento (a) debe ser personalizado; (b) debe ser lo mínimo restrictivo (requiriendo el mínimo cambio de vida total, mientras que consigue metas y se mantienen logros); (c) debe ser diseñado para incluir componentes que aumentan el compromiso de cambiar, permitiendo a los clientes guiar su propio tratamiento tanto como sea posible; y (d) debe abordar cuestiones relacionadas con la recaída, porque los porcentajes de recaída son muy altos después de tratamiento.

Los tratamientos conductuales varían según la severidad del problema de alcohol del individuo. Por ejemplo, para pacientes hospitalizados que son severamente dependientes del alcohol, tratamientos para promover habilidades y aptitudes sociales en el contexto de abstinencia han sido usados con algún éxito, mientras que para pacientes no hospitalizados (pacientes ambulatorios), tratamientos de autogestión que son breves e incluyen metas de moderación de beber han tenido más éxito con personas con problemas con alcohol. En años recientes, estrategias de modificación de comportamiento se han enfocado substantivamente en personas que tienen problemas con alcohol que no son muy graves (la mayoría de personas con problemas alcohólicas).

### ***¿Cuánto tiempo dura tratamiento?***

La duración del tratamiento varia, y depende de las necesidades del cliente. Por algunos, tal vez esto significa unas pocas sesiones; para otros, es posible que signifique un proceso más largo e intenso. Es recomendado que el tratamiento comience con una intervención mínima de acuerdo con la severidad del problema, con técnicas adicionales implementadas solo si se hace falta.

*Pueden hacer copias o reproducir esta hoja informativa, notando que esta hoja informativa fue escrita y producida por ABCT. También puede ir directamente a nuestro sitio web y/o a la página en donde encontró esta hoja informativa.*

***Para más información o para encontrar un terapeuta:***

### **ASSOCIATION for BEHAVIORAL and COGNITIVE THERAPIES**

305 Seventh Avenue  
New York, NY 10001  
212.647.1890  
www.abct.org