

## ¿Consumo por convivencia o por adicción?

### La delgada línea entre la diversión y el trastorno.

#### ¡Por fin viernes! ¿A dónde saldré a tomar?

Oración común que puede tener una profundidad diametral, ¿cómo es que una persona desarrolla alcoholismo sin darse cuenta? O ¿se da cuenta y lo ignora?

Las situaciones de la cotidianidad marcan comúnmente fuera de nuestra percepción la dirección de las condiciones que enfrentaremos, en otras palabras, el futuro. Ejemplo: si se practican hábitos que benefician al cuerpo hay un incremento importante en las posibilidades de contar con una buena salud, así como, al contrario, si se adopta hábitos como fumar, beber, consumir alguna droga, la mente, emociones, hábitos y estado psicológico comienza a verse mermado de apoco.



El objetivo de éste Blog, es que tu, nuestro lector, notes cuales son las situaciones presentadas en la relación

con el alcohol que aumentan las probabilidades de contar con las problemáticas de un trastorno debido al consumo de la sustancia.

Empecemos con los siguientes ejemplos (se recomienda anotar con cuántos personajes se identifica):

1. Omar consume alcohol con frecuencia en cantidades superiores o durante un tiempo más prolongado.
2. Sabina tiene un deseo persistente o ha presentado esfuerzos fracasados de abandonar o controlar el consumo de alcohol.
3. Raúl invierte mucho tiempo en conseguir alcohol, consumirlo o recuperarse de sus efectos.
4. Anahí tiene ansias o un poderoso deseo o necesidad de consumir alcohol.
5. Ricardo al consumir alcohol frecuentemente no cumple con sus deberes fundamentales en el trabajo, la escuela o el hogar.



Servicios Integrales en Psicología

## ¿Consumo por convivencia o por adicción?

### La delgada línea entre la diversión y el trastorno.

6. Martha sigue tomando alcohol a pesar de sufrir problemas sociales o interpersonales persistentes o recurrentes, provocados o exacerbados por los efectos del alcohol.
  - a. Una necesidad de consumir cantidades cada vez mayores de alcohol para conseguir la intoxicación o el efecto deseado.
  - b. Un efecto notablemente reducido tras el consumo continuado de la misma cantidad de alcohol.
7. Jaime por el consumo de alcohol ha abandonado o la reducido sus importantes actividades sociales, profesionales o de ocio.
8. Melisa se pone en situaciones que le provocan o pueden provocar un riesgo físico por consumir alcohol.
9. Mario continúa con el consumo de alcohol a pesar de saber que se sufre un problema físico o psicológico persistente o recurrente probablemente causado o exacerbado por el alcohol.
10. Andrea presenta tolerancia, definida por alguno de los siguientes hechos:
  - a. Una necesidad de consumir cantidades cada vez mayores de alcohol para conseguir la intoxicación o el efecto deseado.
  - b. Un efecto notablemente reducido tras el consumo continuado de la misma cantidad de alcohol.
11.
  - a. Una necesidad de consumir cantidades cada vez mayores de alcohol para conseguir la intoxicación o el efecto deseado.
  - b. Un efecto notablemente reducido tras el consumo continuado de la misma cantidad de alcohol.
12. Salvador presenta abstinencia, manifestada por alguno de los siguientes hechos:
  - a. Presencia del síndrome de abstinencia característico del alcohol.
  - b. Se consume alcohol (o alguna sustancia muy similar, como una benzodiazepina) para aliviar o evitar los síntomas de abstinencia.

Dato interesante: La ingesta repetida de altas dosis de alcohol afecta el tracto gastrointestinal, el sistema cardiovascular y los sistemas nerviosos central y periférico. Los efectos gastrointestinales son las gastritis, las úlceras estomacales o duodenales y la cirrosis hepática y/o la pancreatitis. También presenta un riesgo incrementado de cáncer de esófago, de estómago y de otras partes del tracto gastrointestinal.

Por otro lado, los daños en el sistema nervioso central incluyen: Problemas de memoria, cambios constantes de estado de ánimo, impulsividad,



## ¿Consumo por convivencia o por adicción?

### La delgada línea entre la diversión y el trastorno.

Distorsiones de la realidad de leves a moderadas, alteraciones en los estados de conciencia y estado de alerta, letargo e inmadurez emocional; por otro lado, en consumos graves se pueden presentar:: trastornos emocionales como depresión, ansiedad, dificultades para aprender, ideas irracionales de autoengaño, y desconfianza en los demás, y en casos muy graves, psicosis.

Si te has identificado con:

De 2 a 3 personajes estás propenso a desarrollar un trastorno por consumo de alcohol en nivel leve.

De 4 a 5 estás propenso a desarrollar un trastorno por consumo de alcohol en nivel moderado.

De 6 a más estás propenso a desarrollar un trastorno por consumo de alcohol en nivel grave.

Cualquier número de identificaciones con los personajes requiere una evaluación por parte de un clínico de la salud mental,

este blog no es suficiente para establecer un diagnóstico.

Estimado lector, si te identificaste con algunos personajes o consideras que una persona cercana a ti se asimila a alguno de los casos te recomiendo compartirle esta información con respecto a la salud mental.

Cuestionar lo que nos sucede e investigar al respecto brinda un panorama amplio de nuestra vida y una mayor conciencia en la toma de decisiones para la intervención o tratamiento.

Recuerda acercarte a un profesional para esclarecer dudas.

Si deseas realizar una pregunta en éste mismo espacio, estaremos atentos a tus dudas para resolverlas.