Cuando el consumo de alcohol y otras drogas es un problema

Si te has planteado la posibilidad de que tengas un problema con el alcohol o con otras drogas, estás en el camino de solucionarlo.

Estas son **señales de alarma** de que algo no va bien:

- Consumes en cantidades mayores o durante más tiempo de lo que tenías previsto.
- Deseas abandonar o controlar el consumo, o has hecho esfuerzos que han fracasado.
- Dedicas mucho tiempo a conseguir la sustancia, consumirla o en recuperarte de sus efectos.
- Sientes necesidad o un deseo intenso de consumir.
- El consumo afecta al cumplimiento de tus deberes en el trabajo, la escuela o el hogar.
- Sigues consumiendo a pesar de sufrir problemas sociales o interpersonales provocados o empeorados por los efectos de la sustancia (con familiares, amistades... o con desconocidos).
- El consumo ha provocado que abandones o reduzcas actividades sociales, profesionales o de ocio.
- Consumes la sustancia en situaciones en las que provoca un riesgo físico.
- Continúas consumiendo a pesar de saber que sufres un problema físico o psicológico probablemente causado o empeorado por la sustancia.
- Tienes necesidad de consumir cantidades cada vez mayores para conseguir la intoxicación o el efecto deseado o, la misma cantidad te produce menor efecto.
- Sientes un intenso malestar al reducir o eliminar el consumo.

Se considera que **dos o más de estas señales, en un plazo superior a un año**, son indicadores de un trastorno por consumo de sustancias, que pueden tener menor o mayor gravedad. Puedes necesitar ayuda incluso aunque no se cumplan estas “condiciones”.

Ante la duda, consulta a tu médico de Atención Primaria o solicita cita en el centro especializado.

Qué significa “beber demasiado”

El **riesgo** del consumo de alcohol, es **diferente para cada persona**. Además de la cantidad y la forma de consumo, el riesgo depende de características personales y situacionales.

Se considera “beber demasiado”, cualquier consumo de alcohol que aumente el riesgo de sufrir consecuencias negativas (físicas, psicológicas o sociales) a corto o a largo plazo.

El **consumo** debe ser **cero** en:

- Menores de 18 años.
- Mujeres embarazadas o en período de lactancia.
- Personas que estén tomando medicamentos que desaconsejen el consumo de alcohol.
- Personas con problemas físicos, psíquicos o sociales que se pueden agravar con el alcohol (hepatitis, gastritis, depresión, ansiedad, conflictos familiares, dificultades laborales, etc.).
- Personas que vayan a conducir vehículos, manejar maquinaria, trabajar en alturas.

Para calcular de forma sencilla la cantidad de alcohol que se consume se utilizan las UBE (unidades de bebida estándar), que equivalen a 10 g de alcohol puro y que tienen aproximadamente las siguientes equivalencias:

Tipo de bebida	UBE	Tipo de bebida	UBE
1 copa de vino	1	1 copa de coñac o licor	2
1 caña de cerveza	1	1 whisky	2
1 chupito	1	1 combinado	2

Teniendo en cuenta estas equivalencias, se considera que se “bebe demasiado” si se superan estos **límites**:

	UBE al día	UBE a la semana	UBE en un episodio "atracón"
Varón	4	28	6
Mujer	2	17	4-5

Cómo hacer frente a un problema con el consumo de alcohol, otras drogas u otras conductas adictivas

El alcohol y otras drogas son sustancias químicas que afectan al cerebro interfiriendo en su funcionamiento. Con el uso continuado llegan a producir modificaciones en la química, la estructura y el funcionamiento del cerebro.

Algo parecido ocurre con algunas conductas relacionadas por ejemplo con el juego, el uso de nuevas tecnologías de la información y la comunicación, el sexo, las compras, el dinero… la repetición de estas conductas, junto con factores de vulnerabilidad personal, puede generar modificaciones en lo que se ha llamado el “sistema de recompensa cerebral”.

Estos cambios cerebrales, junto con el posible deterioro físico, personal, laboral o social… hacen que el abandono definitivo del consumo de la sustancia (o la evitación de la conducta que para nosotros es adictiva), o incluso su reducción, sea muy difícil.

Por ello, el **tratamiento con profesionales expertos/as en drogodependencias y otras adicciones** puede ser necesario para salir. Puede consultar en los siguientes apartados:

Cómo me pueden ayudar [1]
Dónde acudir [2]

Las **personas de tu entorno** más cercano, tu pareja, tus padres, hermanos/as… pueden ser un importante **apoyo** en este proceso. Comparte con ellos/as tus preocupaciones, tus dudas, la necesidad de su apoyo, o la intención de recuperarte. A veces puede ser útil, que también ellos/as formen parte en algún momento del tratamiento.

Trastorno del juego y otras adicciones

Algunas conductas relacionadas por ejemplo con el juego, el uso de nuevas tecnologías de la información y la comunicación, el sexo, las compras, el dinero… pueden llegar a ser adictivas.

Si te has planteado la posibilidad de que tengas un problema con el juego, quizá hayas detectado una o varias de estas señales de alarma:

- Necesitas apostar cantidades de dinero cada vez mayores para conseguir la excitación deseada, o jugar durante más tiempo cada vez.
- Estás nervioso/a o irritado/a cuando intentas reducir o abandonar el juego.
- Has hecho esfuerzos repetidos para controlar, reducir o abandonar el juego, sin éxito.
- Tienes la mente ocupada en el juego (recordando, planificando, pensando en cómo conseguir dinero para jugar/apostar).
- A menudo juegas cuando sientes desasosiego, angustia, depresión.
- Intentas recuperar jugando, el dinero perdido anteriormente.
- Mientes para ocultar tu grado de implicación en el juego.
- Has puesto en peligro o has perdido una relación importante, un empleo o una carrera académica o profesional a causa del juego.
- Cuentas con los demás para que te den dinero, para aliviar tu situación financiera desesperada provocada por el juego.

Se considera que cuatro o más de estas señales, en un plazo de más de 1 año, son indicadores de juego patológico. Puedes necesitar tratamiento incluso aunque no se cumplan estas “condiciones”, o si síntomas parecidos se producen con

el uso del móvil o internet, o con otro tipo de conducta.

Ante la duda, consulta a tu médico de Atención Primaria o solicita cita en el centro especializado.

Source URL: https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/plan-regional-de-drogas/cuando-buscar-ayuda

Links
[1] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/plan-regional-de-drogas/como-me-pueden-ayudar
[2] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/plan-regional-de-drogas/donde-acudir