

Los expertos avisan: estos son los primeros síntomas de alcoholismo que tenemos normalizados

- <https://www.elperiodico.com/es/ocio-y-cultura/20241118/inconregibles-humor-honestidad-alertar-peligros-111782210> >'Los inconregibles': humor y honestidad para alertar de los peligros del alcohol en una novela gráfica



Unos jóvenes se sirven alcohol de una botella en Madrid.

Consumo,Alcoholismo,Dependencia

<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20241130/expertos-avisan-son-primeros-sintomas-alcoholismo-dv-11...>

Alexandra Costa

Sábado, 30 noviembre 2024

El consumo de alcohol en España es alarmantemente elevado, especialmente entre los hombres, con una edad de inicio preocupantemente temprana, alrededor de los 14 años. Esta realidad, reflejada en datos de la Encuesta sobre Alcohol y Drogas (EDADES), representa un grave problema de salud pública, con consecuencias que van desde la disminución de la calidad de vida hasta el desarrollo de enfermedades graves como ciertos tipos de cáncer. Sin embargo, la dificultad reside en que los primeros síntomas del alcoholismo suelen pasar desapercibidos, normalizados incluso, dificultando la detección temprana y la búsqueda de ayuda.

Expertos de la Mayo Clinic destacan la importancia de identificar señales tempranas que, a menudo, se ignoran o se justifican con excusas superficiales. El alcoholismo, o trastorno por consumo de alcohol, se caracteriza por una pérdida de control sobre la ingesta, una búsqueda compulsiva de alcohol, y la incapacidad de dejar de beber a pesar de la consciencia de las consecuencias negativas para la salud física y mental. Este trastorno afecta el sistema nervioso central, generando una dependencia que se manifiesta de diferentes maneras.

Síntomas a menudo normalizados:

Muchos de los primeros síntomas del alcoholismo se integran en la vida diaria con facilidad, disimulados tras excusas comunes. Algunos de los signos de alerta más importantes son:

- **Incapacidad de limitar el consumo:** La incapacidad de detenerse en una sola bebida es un fuerte indicador. Si el intento de restringir la ingesta a una única bebida resulta fallido, es una señal de alerta que no debe ignorarse.
- **Anhelo y búsqueda compulsiva:** Sentir un deseo intenso de beber y realizar esfuerzos significativos para conseguir **alcohol** es otro síntoma crucial. Dedicar un tiempo excesivo a la búsqueda, consumo y recuperación de los efectos de la bebida también es una señal preocupante.
- **Priorización del **alcohol** sobre otras actividades:** La alteración de las responsabilidades laborales y sociales, sustituyéndolas por encuentros centrados en el consumo de **alcohol**, indica un problema más grave. Incluso la consciencia de los daños causados por el **alcohol** no es suficiente para detener el consumo, representando un retroceso significativo.
- **Desarrollo de tolerancia:** La necesidad de aumentar la cantidad de **alcohol** para lograr el mismo efecto es un síntoma inequívoco de que el organismo se ha adaptado a la ingesta regular. Esta tolerancia indica una dependencia física.
- **Síntomas de abstinencia:** La aparición de síntomas como sudoración excesiva, temblores, taquicardia, agitación, ansiedad, náuseas y vómitos al intentar reducir o detener el consumo son señales de una dependencia grave. Este ciclo de embriaguez seguido de síntomas de abstinencia es característico del alcoholismo.

El atracón como señal de alerta:

Un patrón de consumo específico, conocido como atracón, también es un indicador importante. **Se define como la ingesta de cinco o más bebidas alcohólicas en dos horas para los hombres, y cuatro o más para las mujeres.**

Más allá de los síntomas:

Es fundamental comprender que el alcoholismo no se limita a la cantidad consumida. **Cualquier patrón de consumo que comprometa la salud, la seguridad o el bienestar social, personal o laboral, se considera consumo no saludable.** Incluso en las etapas leves, es vital buscar ayuda profesional para evitar que la situación empeore. La negación y la normalización de estos síntomas solo retrasan el acceso a tratamientos eficaces que pueden mejorar la calidad de vida y prevenir consecuencias irreversibles. La intervención temprana es clave para superar el alcoholismo y recuperar el control de la propia vida.

TEMAS

- Consumo
- Alcoholismo
- Dependencia

Comenta esta noticia