

La vida al regresar de una guerra: cómo superar el abuso del alcohol

Muchas personas beben para relajarse. El alcohol puede aliviar temporalmente el estrés y ayudarlo a olvidar sus problemas. De hecho, es común utilizar el alcohol para lidiar con el estrés de las misiones militares y los combates. Sus hábitos de consumo de alcohol pueden haber cambiado mientras estuvo en la guerra. O tal vez ahora esté bebiendo más a medida que se adapta al regreso a su casa. Mientras sea capaz de mantener el control, no hay nada malo en tomar unas copas de vez en cuando para divertirse y estrechar lazos con amigos. Pero cuando empieza a perder el control sobre la bebida, el consumo de alcohol se convierte en un uso indebido o un trastorno por consumo de alcohol. Quizás también escuche que esto se llama abuso de alcohol. Esto puede causar problemas muy serios en su vida y en sus relaciones. Esta hoja lo ayudará a determinar si usted tiene este problema. Y también le dará estrategias para recuperar el control sobre la bebida.

¿Le suenan conocidas estas situaciones?

Estas preguntas pueden ayudarlo a examinar sus hábitos de consumo de alcohol:

- ¿Está bebiendo más alcohol del que desearía? ¿Ha pensado alguna vez que debería reducir su consumo de alcohol?
- ¿Se siente enojado cuando los demás lo critican o hacen comentarios sobre sus hábitos de bebida?
- ¿Se ha sentido alguna vez avergonzado o culpable acerca de su consumo de alcohol?
- ¿Ha tomado alguna vez alcohol a primera hora de la mañana?
- ¿Ha tenido problemas en el trabajo o en su casa por culpa de la bebida?
- ¿Esconde sus hábitos de consumo de alcohol de sus amigos y familiares?

Si respondió afirmativamente a una o más de las preguntas anteriores, es hora de que haga un cambio.

¿Cómo se desarrolla un problema de alcohol?

No todas las personas que beben tienen problemas con el alcohol. Pero en algunas personas, lo que comienza siendo un uso social puede llevar al abuso y luego a la adicción. ¿Puede identificar su situación con alguna de estas etapas?

- **Uso social: es capaz de controlar lo que bebe.** Quizás beba alcohol en una fiesta. O tome un vaso de vino con la comida. Puede dejar un trago sin terminarlo. Puede divertirse en un evento social sin tener que recurrir al alcohol. Usted es capaz de decir "sí" o "no" a una bebida en cualquier momento.
- **Abuso: está bebiendo más de lo que solía.** La bebida se convierte en un problema cuando uno empieza a perder el control. Necesita beber más para conseguir la misma sensación de bienestar que antes. Tal vez prefiera beber alcohol en vez de dedicar tiempo a su familia. Es posible que beba solamente para emborracharse. O que beba hasta el punto de no recordar nada de lo que ha hecho. Empieza a tener problemas de

dinero, en el trabajo o en sus relaciones personales. Tal vez haya intentado dejar de beber y no ha podido lograrlo.

- **Adicción: usted se ha hecho dependiente del alcohol.** Usted tiene poco o ningún control sobre la bebida. El alcohol lo domina. Siente que no puede vivir sin él. Planifica sus actividades en torno a la bebida. Se siente enojado o lleno de ansiedad si no puede tomar alcohol.

De qué manera el alcohol afecta su vida

Sus problemas con el alcohol no le afectan solo a usted. También afectan a las personas que se preocupan por usted. Tal vez se divierta mucho cuando sale por la noche con sus amigos. Pero ¿cómo reacciona su pareja cuando llega a casa tarde y borracho? Cuando bebe, ¿tiene comportamientos que asustan a sus hijos o disgustan a sus amigos? ¿Prefiere beber usted solo antes que jugar con sus hijos o hablar con su pareja? ¿Ha tenido dificultades en su trabajo a consecuencia de la bebida o por encontrarse mal al día siguiente? ¿Ha conducido alguna vez mientras estaba borracho? Tal vez piense que tiene la bebida bajo control. Pero eso no es cierto si el alcohol le está causando este tipo de problemas.

Y recuerde que los problemas empeorarán, a menos que haga un cambio.

Admitir que tiene un problema con el alcohol requiere valor y sinceridad. Una vez que lo haga, hay muchos programas y personas que pueden ayudarlo a retomar el control.

¿Se está automedicando?

La bebida es una forma de escapar de los problemas de la vida diaria. Las personas que regresan de una zona de combates de guerra tienen una serie de problemas especiales de los que posiblemente traten de escapar. Muchas personas beben antes de acostarse para facilitar el sueño. O tal vez usted beba para aliviar el malestar que le causa su trastorno por estrés postraumático (TEPT), la ansiedad, la depresión u otros problemas físicos o mentales. Si le han diagnosticado un problema relacionado con sus hábitos de consumo de alcohol, busque tratamiento. Si aún no lo ha hecho, hable con su proveedor de atención médica sobre los síntomas que tenga. O menciónele todo problema que esté intentando resolver usted solo. Abordar directamente el motivo de sus problemas con el alcohol puede ayudarlo a recuperar el control.

Haga los cambios necesarios para recuperar el control sobre la bebida

Cambiar la manera de ver y usar el alcohol puede a veces servir para controlar su consumo. Los cambios que haga ahora pueden ayudarlo a prevenir la adicción al alcohol (conocida también como dependencia del alcohol o alcoholismo). Existen programas y recursos disponibles para ayudarlo a efectuar estos cambios. Hable con su proveedor de atención médica o con alguien en el Departamento de Asuntos de Veteranos (Department of Veterans Affairs) para averiguar cuáles son las opciones a su disposición. Visite el sitio web MentalHealth.gov o la [Línea en casos de crisis para veteranos en www.veteranscrisisline.net](http://www.veteranscrisisline.net) para encontrar socorristas atentos y cualificados. La Línea en casos de crisis para veteranos es confidencial y está disponible todos los días en línea o al 800-273-8255, opción 1. También puede enviar un mensaje de texto al 838255 para obtener ayuda.

Algunas de las medidas que se pueden tomar para controlar el consumo de alcohol:

- **Establecer objetivos sobre el consumo de alcohol.** Por ejemplo, podría establecer el objetivo de no tomar más de 1 o 2 copas o vasos de bebidas alcohólicas cada día. O no beber alcohol más de 3 veces por semana. Dese a usted mismo una recompensa si cumple estos objetivos (pero una recompensa que no consista en tomar alcohol).
- **Cómo identificar las circunstancias en que consume alcohol.** Haga una lista de las circunstancias en que tiene ganas de consumir alcohol. Luego, trate de buscar nuevas maneras de manejar esas situaciones sin alcohol. O bien evite por completo ese tipo de situaciones.
- **No beber alcohol durante un período determinado.** Esto no significa que deba dejar de beber para siempre. Pero trate de dejar el alcohol durante un tiempo, por ejemplo 30 días, para ver cómo se siente. Es posible que su modo de ver el alcohol cambie durante ese período.
- **Aprender a beber con moderación.** Muchas personas pueden disfrutar del alcohol sin necesidad de emborracharse. Beber con moderación implica llevar cuenta de la cantidad de copas que ha tomado. Implica beber lentamente para no tomar demasiado alcohol en poco tiempo. También significa saber rechazar una bebida cuando ya ha bebido suficiente o está haciendo una pausa. Y comer algo antes de beber, o mientras bebe, para que el alcohol no le afecte tanto.
- **Beber de forma responsable.** Cuando decida beber, recuerde no poner en peligro su vida ni la de los demás. Conducir vehículos borracho o meterse en peleas son dos ejemplos de cómo el consumo de alcohol puede resultar peligroso. Beber de manera responsable quiere decir mantenerse consciente del estado en que uno se encuentra. También es saber salir de una situación antes de que se complique.

Tratamiento adicional

Algunas personas deciden controlar su consumo de alcohol dejando de beber por completo (abstinencia). Existen muchos tipos de programas que pueden ayudarlo a hacer esto. Todos ofrecen algún tipo de asesoría. Y algunos también incluyen tratamiento médico. El tratamiento para la adicción al alcohol suele realizarse en grupo. Pero también puede hacerse de forma individual. El tratamiento puede incluir los siguientes métodos:

- La asesoría implica reunirse con un profesional capacitado para hablar acerca de su problema con el alcohol. Aprenderá a manejar su problema. Y podrá limitar o abandonar el consumo de alcohol.
- Los programas de doce pasos, como Alcohólicos Anónimos (AA), son grupos de apoyo gratuitos para guiar a los participantes a través de un proceso de recuperación. SMART Recovery, también llamado Self-Management and Recovery Training (Formación en cuidado personal y recuperación), es otra opción. Muchos centros de veteranos también ofrecen grupos de apoyo. Hable con su proveedor de atención médica acerca de los programas de apoyo.
- Los centros de tratamiento son instalaciones para proporcionar tratamiento médico y asesoría durante las etapas iniciales de la recuperación. Algunos admiten pacientes internos que viven en el mismo centro, y otros tienen programas para pacientes externos.
- Es posible que le indiquen medicamentos para ayudarlo a lograr la abstinencia. La naltrexona, el acamprosato y el disulfiram son medicamentos que pueden ayudar a lograr la abstinencia cuando se usan junto con una terapia.

Si usted abusa de otras sustancias

La descripción sobre el abuso de alcohol en esta hoja también es aplicable a cualquier otra droga que esté consumiendo. Por ejemplo, tabaco, marihuana o medicamentos con receta que no se estén tomando de acuerdo a las indicaciones. Si tiene un problema de consumo de drogas, recuerde que no es la única persona a la que le ocurre esto. Con el tratamiento adecuado, usted podrá superar el problema y llevar una vida sana y libre de drogas. El primer paso es aceptar que necesita ayuda. Hable con su proveedor de atención médica para encontrar una opción de tratamiento adecuada a sus necesidades.