

Abstinencia del alcohol: Qué puede esperar

¿Qué es la abstinencia?

La abstinencia es lo que le sucede a su cuerpo al dejar de beber si usted suele beber mucho alcohol. Los síntomas de la abstinencia pueden ir de leves a graves. Su intensidad depende de lo siguiente:

- La cantidad de alcohol que consume
- Cuánto tiempo hace que consume alcohol
- Si tiene algún órgano dañado

La abstinencia puede empezar entre 6 y 24 horas después del último trago. Por lo general, se alivia luego de algunos días. Puede ser incómodo y desagradable. Pero la mayoría de las personas no tienen problemas graves o que pongan en riesgo su vida. Quienes beben una gran cantidad desde hace mucho tiempo pueden tener síntomas fuertes de abstinencia. Estos problemas podrían producir convulsiones. Puede ser mortal si no se trata de inmediato. Estas personas deben estar bajo supervisión médica durante la abstinencia.

¿Qué síntomas tendré?

Los síntomas de la abstinencia pueden comenzar si deja de beber. O si reduce considerablemente la cantidad que bebe. La mayoría de las personas tienen síntomas leves, por ejemplo:

- Dificultad para dormir
- Dolor de cabeza
- Sueños vívidos
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Problemas leves de estómago
- Temblores
- Sudor
- Ritmo cardíaco acelerado (palpitaciones)
- Presión arterial alta

Los síntomas más graves son los siguientes:

- Fiebre
- Alucinaciones

- Ilusiones (delirios)
- Confusión
- Agitación
- Convulsiones

¿Puedo hacerlo en mi casa?

La manera en que controle la abstinencia del alcohol depende de sus antecedentes de síntomas de abstinencia. Si tiene un largo historial de alcoholismo crónico, tuvo una convulsión durante una abstinencia anterior o le dijeron que tuvo delirio alcohólico (*delirium tremens*) en una abstinencia anterior, necesitará vigilancia médica de cerca. Quizás pueda permanecer en su casa mientras atraviesa los síntomas de la abstinencia. Pero tiene que hablar con un experto antes de tomar esta decisión. Colabore estrechamente con un especialista en adicciones que capacitado en medicina. O bien, hable con su proveedor de atención médica. Según sus antecedentes de alcoholismo y los síntomas de abstinencia anteriores, su proveedor puede saber qué tan fuertes serán sus síntomas.

Si prevén que sus síntomas serán leves, es posible que pueda quedarse en su casa. Pero necesitará que un cuidador lo ayude. Es posible que tenga visitas y llamadas telefónicas diarias de un proveedor de atención médica, como un enfermero especializado en alcoholismo o drogadicción.

Su proveedor puede darle algún tipo de tranquilizante. Puede ayudar a mantener controlados los síntomas de la abstinencia. También es probable que le dé otros medicamentos para aliviar los dolores de cabeza o las náuseas.

¿Qué sucede si estoy en un hospital o un centro de rehabilitación?

Quizás necesite quedarse en el hospital o en un centro de tratamiento si su proveedor de atención médica considera que podría tener síntomas de abstinencia fuertes. O si tiene algún otro problema de salud que podría empeorar la abstinencia. Así el personal médico puede controlarlo mejor. De ser necesario, también pueden administrarle más medicamentos, por ejemplo por vía intravenosa.