

# Ayuda para la Adicción al Alcohol

Superar una adicción al alcohol puede ser una jornada larga, pero es posible. El primer paso es aceptar que tienes un problema. El siguiente paso es buscar apoyo para ayudarte a dejar de consumir alcohol.

El alcoholismo es una enfermedad que afecta a todo tipo de personas y no debe causar vergüenza buscar ayuda. Hay varias opciones de tratamiento y recursos para ayudarte con tu recuperación.

Un buen lugar para empezar es hablando con tu profesional médico. Puede evaluar tu patrón de consumo, crear un plan de tratamiento, evaluar tu salud en general y determinar si son necesarias medicinas para ayudarte a dejar de beber. Además, decidirás si quieres hacerlo como paciente interno o externo. Tratamiento como paciente interno significa estar internado en un centro de rehabilitación y paciente externo significa que permaneces en casa durante tu tratamiento.

Otras opciones de tratamiento incluyen Terapia Cognitiva Conductual (TCC). TCC se enfoca en identificar los detonantes que conducen a una recaída. La Terapia de Edificación Motivacional se centra en construir y fortalecer la motivación para cambiar tu comportamiento de consumo. Se enfoca en los pros y contras de la búsqueda de tratamiento, la creación de un plan para hacer cambios, y desarrollar habilidades necesarias para adherirte a tu plan.

El Consejo Marital y Familiar incluye a parejas y otros miembros de la familia en el proceso del tratamiento y puede ayudar a reparar y mejorar las relaciones con los seres queridos.

*“Tener un miembro familiar con esta enfermedad, puede desmoronar a las personas en su entorno porque puedes consumirte y obsesionarte con la persona querida adicta. Y puede afectarte físicamente. Puede afectar tu salud. Puede afectar tus emociones, tu salud psicológica y evitar que puedas vivir tu propia vida. Debes buscar ayuda para ti mismo.”*

Otra opción de tratamiento son las intervenciones breves que son cortas, individuales o en grupos pequeños con tiempo límite, en las que un consejero identifica tu patrón de consumo y riesgos. Tu consejero entonces ayuda a que establezcas metas para un cambio.

Los grupos de apoyo como Alcohólicos Anónimos también ayudan a tu recuperación. Por respeto, deseamos mantener la anonimidad de este miembro de Alcohólicos Anónimos.

*“Hay Oficinas locales de AA en todo el país que puedes contactar para encontrar a alguien dispuesto a hablar contigo de tu situación y tu problema con el alcohol, y asegurarte que no estás solo.”*

No hay una solución que sea unitalla para todos en la adicción al alcohol. Pero comprender tus opciones de tratamiento es un primer paso importante. Si tienes una recaída durante tu tratamiento, no te des por vencido. La recuperación es un proceso que implica retrocesos. La recaída no quiere decir que has fallado.

*“La recaída a menudo es una indicación de un área de la recuperación que quizá no veas o creas necesitar. Entonces, vuelves -- trata de no pensar en la vergüenza o culpa porque muchas personas pasan por eso. Es algo muy común. Y usa la recaída a tu favor, para poder afianzar más profundamente tu recuperación.”*

Para más información, por favor visita [alcoholtreatment.niaaa.nih.gov](http://alcoholtreatment.niaaa.nih.gov).

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

