

# Entendiendo la Adicción al Alcohol

La Adicción al Alcohol es una enfermedad que afecta a millones de familias y comunidades. El camino hacia la recuperación empieza con la comprensión de la adicción.

La adicción al alcohol, también conocida por Trastorno por Consumo de Alcohol es una condición médica definida como el deseo o necesidad de beber alcohol. Al inicio, el deseo es voluntario, pero con el tiempo el consumo empieza a cambiar la manera en que funciona tu cerebro, causando que el alcohol sea una necesidad y no un gusto.

El alcohol libera la hormona Dopamina en tu cerebro. Tu sistema nervioso utiliza Dopamina para mandar mensajes entre las células de los nervios. La Dopamina hace que te sientas feliz. Por esto que la persona continúa abusando del alcohol aun cuando tiene un impacto negativo en su cerebro y cuerpo.

El consumo de alcohol a largo plazo cambia la forma en que tu cerebro se comunica y provoca antojos intensos y hace que sea difícil dejar de consumir alcohol. Conduce a problemas de memoria, aprendizaje, la toma de decisiones y el juicio. Alcohólicos Anónimos pide a sus miembros que mantengan el anonimato cuando hablan en público, por lo que estamos ocultando la identidad de Jen.

*“El alcohol tomó control de mi vida, tuve muchos accidentes automovilísticos. Muchas relaciones casuales. Situaciones que eran peligrosas para mí. En realidad, impactaron mi capacidad de madurar como un adulto normal.”*

El cerebro en desarrollo es particularmente vulnerable a los efectos del abuso de alcohol. El consumo de alcohol por menores de edad y por adultos jóvenes afecta al desarrollo del cerebro y puede causar cambios duraderos en la estructura del cerebro y de su funcionamiento.

Algunos tienen mayor riesgo de una adicción al alcohol. Los factores de riesgo del abuso de alcohol incluyen genética, historial familiar del abuso de alcohol, beber a temprana edad, trastornos de salud mental como la depresión y el síndrome de estrés postraumático y antecedentes de trauma incluso en la niñez.

Si estas escuchando esto ya has dado el primer paso y notaste que algo no está bien, ahora da el siguiente paso y busca el apoyo que necesitas y mereces.

*“La enfermedad del alcoholismo te dice que tienes que hacerlo tú solo. La enfermedad del alcoholismo va a querer que te aisles, y que trates de arreglarlo todo por ti solo. Pero esto te va a mantener bloqueado. Te va a mantener enfermo... Es muy importante ser honesto con alguien quien te pueda poner en dirección correcta, y hacia la ayuda que necesitas.”*

La superación de una adicción al alcohol es un proceso constante, que incluye retrocesos. Pero tu adicción se puede manejar con tratamiento y un buen sistema de apoyo. El camino hacia la recuperación no es fácil, pero es posible tener una vida más saludable.

*“Teniendo una red de apoyo sólida es un factor muy importante que puede hacer la diferencia entre permanecer en la recuperación o no.”*

Para más información, visita [niaaa.nih.gov](http://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.

