



# Oculto a plena vista: Trastorno por consumo de alcohol

El trastorno por consumo de alcohol (TCA), comúnmente denominado alcoholismo, es el trastorno por consumo de sustancias (TCS) con mayor prevalencia en el mundo. A pesar de su generalización, a menudo pasa desapercibido o se subestima como consumo social inofensivo, porque la línea que separa el consumo ocasional del consumo problemático puede ser ambigua. Más de 65 millones de estadounidenses declaran haber consumido alcohol de forma excesiva en el último mes, lo que supone más del 40 % del total de consumidores actuales de alcohol. Mientras tanto, se calcula que 15 millones de personas padecen un trastorno por consumo de alcohol en los Estados Unidos; sin embargo, menos del 10 % recibe tratamiento. Es crucial reconocer las señales de alarma del TCA, no solo para la persona afectada, sino también para amigos y familiares que pueden no comprender del todo la gravedad de la situación.

## Señales de un problema grave

A muchas personas les gusta beber para relajarse, socializar o celebrar, pero ¿cuándo la bebida cruza la línea de lo social a lo problemático? Uno de los indicadores clave es la necesidad de beber alcohol para conciliar el sueño. Aunque una copa pueda parecer inofensiva, depender del alcohol para dormir puede ser señal de un problema más profundo.

Los retrasos constantes, la inasistencia habitual al trabajo o el incumplimiento de otras responsabilidades pueden ser otra señal de alarma. Cuando la bebida empieza a interferir en el funcionamiento de la vida cotidiana, es señal de que el alcohol puede estar teniendo prioridad sobre otros aspectos importantes de la vida. Los cambios de peso, ya sea aumento o pérdida, también pueden indicar la aparición de un TCA, ya que el alcohol puede tanto estimular como suprimir el apetito. Este cambio en los hábitos alimentarios, unido al consumo de calorías por el alcohol, puede provocar cambios físicos notables.

Las dificultades financieras son otro indicador significativo. El alcohol puede ser costoso, y las compras frecuentes pueden acumularse rápidamente y provocar tensiones económicas. Por ejemplo, un paquete nocturno de 12 cervezas a unos \$15 cada una puede costar casi \$5,500 anuales. Del mismo modo, una copa de vino de \$10 al día o un cóctel en un bar también pueden representar miles de dólares a lo largo de un año. Si a eso le añadimos las consecuencias de las acciones impulsadas por un juicio deteriorado, como un cargo por DUI (manejar bajo la influencia del alcohol o drogas), se podría estar pagando hasta \$10,000 en multas.

[Más información en la Página 2](#)



Más de 65 millones de estadounidenses declaran haber consumido alcohol de forma excesiva en el último mes, lo que supone más del 40 % del total de consumidores actuales de alcohol.

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas y Alcoholismo

LCT00153-20240924





El aumento de los conflictos con la familia, los amigos o las personas significativas suele acompañar al TCA. A medida que la bebida se convierte en un elemento central en la vida de una persona, las relaciones pueden verse perjudicadas. Las discusiones, los malentendidos y el abandono pueden tensar incluso los vínculos más estrechos, lo que conduce al aislamiento social y a una mayor dependencia del alcohol para anestesiarse las emociones.

## Cómo dar el primer paso hacia la recuperación

Reconocer las señales de advertencia del TCA en uno mismo o en un ser querido es el primer paso crucial hacia la recuperación. Puede resultar difícil admitir que la bebida se ha convertido en un problema, pero reconocerlo es esencial para lograr cambios positivos. Si alguna de las señales anteriores le resulta familiar, es importante que busque ayuda. Hay numerosos recursos, como asesoramiento, grupos de apoyo y opciones de tratamiento médico.

El camino hacia la recuperación no es fácil, pero es posible. Con el apoyo y el compromiso adecuados, las personas que luchan contra el TCA pueden recuperar sus vidas y reconstruir las relaciones dañadas. El camino hacia la recuperación comienza con un único paso: reconocer el problema y buscar ayuda.

## #SupportSobriety

Si usted o alguien que conoce está luchando contra el uso de sustancias o la adicción, llame a la Línea de Ayuda Nacional de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA) al 1-800-662-4357.

