

Trastorno por consumo de bebidas alcohólicas

¿En qué consiste el trastorno producido por el consumo de bebidas alcohólicas?

El trastorno producido por el consumo de bebidas alcohólicas es una enfermedad que causa problemas con la actividad mental, la conducta y la salud. Además, hay personas que siguen bebiendo de forma descontrolada a pesar de tener estos problemas. En el año 2014, más de 16 millones de adultos y 679,000 adolescentes vivían con uno de estos trastornos, en los Estados Unidos.

¿Cuáles son los síntomas?

Se le podrían diagnosticar el trastorno si presenta 2 o más de los siguientes síntomas:

- **Tolerancia.** El organismo se adapta a la cantidad de bebidas alcohólicas que se consume, haciendo que se necesite cada vez más para obtener el mismo efecto. No mostrar signos de embriaguez, después de beber mucho, puede ser una señal de advertencia de que se ha desarrollado tolerancia.
- **Falta de control.** Esto implica consumir grandes cantidades de bebidas alcohólicas, o beber durante períodos de tiempo prolongados. El deseo de beber arruina los intentos de controlar el consumo aunque uno sepa que las bebidas alcohólicas le están provocando o empeorando sus problemas.
- **Cambio de prioridades.** Esto supone dedicar una gran cantidad de tiempo a obtener o consumir bebidas alcohólicas y renunciar a las actividades sociales, laborales o recreativas importantes.
- **Síndrome de abstinencia.** Al reducir la cantidad de bebidas alcohólicas que se consume o al dejar de beberlas durante un tiempo, se podrían presentar síntomas de este síndrome. Estos síntomas pueden variar de leves a graves, según la cantidad que se beba, por cuánto tiempo, y si se ha dañado alguno de los órganos del cuerpo.

El síndrome de abstinencia puede provocar los siguientes síntomas:

- Dificultades para respirar
- Palpitaciones
- Aumento del temblor de las manos
- Náuseas o vómitos
- Alucinaciones o ilusiones ópticas
- Sudor
- Boca seca
- Mareos
- Insomnio
- Nerviosismo, ansiedad
- Convulsiones y pérdida del conocimiento

¿Qué causa el síndrome de abstinencia?

No sabemos a ciencia cierta por qué una persona padece estos trastornos. No obstante, sí sabemos que puede haber varias causas, entre las que se encuentran las siguientes:

- Antecedentes familiares de adicción
- Factores sociales y ambientales (presión social y fácil acceso)
- Afecciones médicas que afectan la conducta (depresión o ansiedad)

¿Cuáles son los factores de riesgo?

El principal factor de riesgo asociado con los trastornos por el consumo de bebidas alcohólicas es beber sobrepasando los límites reconocidos por la Organización Mundial de la Salud (véase a continuación).

Límites de bajo riesgo para el consumo de alcohol	
 HOMRES 18-65	No más de: 14 bebidas / semana = Y no más de: 4 bebidas / día
 MUJERES 18-65	No más de: 7 bebidas / semana = Y no más de: 3 bebidas / día
 TODAS LAS EDADES 66+	No más de: 7 bebidas / semana = Y no más de: 3 bebidas / día

¿Cuáles son las complicaciones?

En los Estados Unidos, todos los años, casi 88,000 personas mueren por causas relacionadas con el alcohol. Esto convierte el consumo de bebidas alcohólicas, en la cuarta causa de muertes evitables. Beber a un nivel de riesgo aumenta la probabilidad de tener los siguientes problemas.

- **Accidentes, lesiones y agresión.** Beber demasiado aumenta el riesgo de sufrir todo tipo de lesiones y violencia. El nivel de alcohol en la sangre es un factor en, aproximadamente, el 60% de las lesiones fatales por quemaduras, ahogos y asesinatos; el 50% de las lesiones graves por traumatismo y las agresiones sexuales, y el 40% de los accidentes y caídas mortales.
- **Problemas de salud física.** Las personas que beben en exceso tienen una mayor probabilidad de padecer enfermedades del hígado y el corazón, accidentes cerebrovasculares, problemas digestivos y algunos tipos de cáncer. También son más propensos a presentar problemas sexuales y de envejecimiento prematuro.
- **Problemas emocionales y cognitivos.** Las personas que beben en exceso son más propensos a sufrir de ansiedad y depresión. Podrían tener problemas para dormir, recordar y resolver problemas.
- **Problemas con las relaciones, el trabajo y los estudios.** El consumo excesivo de bebidas alcohólicas puede interferir con las relaciones interpersonales y el rendimiento en todos los aspectos de la vida.
- **Defectos de nacimiento.** Beber bebidas alcohólicas durante el embarazo puede causar daño cerebral y deformidades al bebé. Debido a que los científicos no saben si hay alguna cantidad que sea segura para el bebé en desarrollo, las mujeres que están embarazadas o tratando de quedar embarazadas no deben beber bebidas alcohólicas.
- **Alcoholismo y trastornos por consumo de bebidas alcohólicas.** Beber en exceso aumenta el riesgo de padecer trastornos por el consumo de bebidas alcohólicas.

¿Cómo se trata?

Si su proveedor de servicios médicos percibe algún riesgo, es posible que lo derive a un especialista en adicciones. Si el riesgo es de moderado a elevado, tal vez debe recibir tratamiento (como paciente ambulatorio en un hospital para enfermedades graves), o para que le ayuden a controlar los síntomas de abstinencia y a reducir los riesgos asociados con este trastorno. Su proveedor de servicios médicos también puede recetarle medicamentos para ayudarlo a controlar los síntomas.

Otros recursos:

- rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov
- samhsa.gov/treatment
- dsamh.utah.gov/substance-use-disorders

¿En qué casos debo llamar al médico?

Hable con su proveedor de servicios médicos sobre el modo en que usted bebe y sobre cualquier decisión que desea tomar para reducir o dejar de consumir las bebidas alcohólicas. El médico podrá ayudarlo más si usted le dice la cantidad que consume, con qué frecuencia y si está teniendo síntomas de abstinencia.

Además, un proveedor de servicios médicos es una excelente fuente de ideas y aliento para aquellos que deciden reducir o dejar de consumir bebidas alcohólicas y puede indicarle los recursos locales que usted podría utilizar.

Preguntas para mi médico
