

conocimiento de idiomas), por ejemplo, en www.psychologie.ch (Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP / Fédération Suisse des Psychologues FSP) o en www.psychotherapie.ch (Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP / Association Suisse des Psychothérapeutes ASP).

- **Personas de confianza**, por ejemplo, de su círculo de amigos o de comunidades religiosas o culturales, también pueden ser buenos interlocutores.

Una adicción al alcohol no es un fracaso personal ni tiene que ver con una voluntad débil. La adicción al alcohol es una enfermedad.

¡Existe ayuda!

Consejos para controlar el consumo de alcohol

Los siguientes consejos pueden ayudarle a controlar un consumo de alcohol problemático:

- Apague su sed con bebidas sin alcohol.
- Beba despacio.
- Tome por norma consumir al menos una bebida sin alcohol después de cada bebida alcohólica.
- Establezca usted mismo su patrón de beber. ¡No se deje contagiar por el ritmo con que beben los demás!
- Termine el vaso antes de pedir otro o rellenarlo. Ello le ayudará a calcular mejor la cantidad que consume.
- No beba alcohol si está de mal humor. El alcohol no resuelve los problemas.

También puede ser importante cambiar las costumbres diarias:

- Evite las situaciones en las que se le anima a consumir alcohol.
- Cultive un pasatiempo u otros intereses.
- Tenga un estilo de vida equilibrado: trate conscientemente de equilibrar las cargas diarias con actividades recreativas (deporte, relajación, etc.).

Si no alcanza su objetivo:

No dude en buscar apoyo (comp. «¿Dónde puedo encontrar ayuda?») Quizás pueda ser útil hablar de sus problemas con una persona de confianza. Le animará y le ayudará a dar los primeros pasos.



© Brad Keller - iStockphoto®



© monlaphoto - iStockphoto®



Información adicional

www.migesplus.ch – Información sobre cuestiones de salud en varios idiomas. (Página web en alemán, francés, italiano, inglés, español, portugués, turco, albanés, serbio/bosnio/croata. Información también en otros idiomas)

Schweizerisches Rotes Kreuz
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
info@migesplus.ch, tel. 031 960 75 71

www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch / www.dipendenzevizzera.ch – Información sobre drogas adictivas (alemán, francés e italiano)

Folleto «Allegados de personas con problemas de adicción: ¿cómo actuar?» (alemán, francés, italiano, albanés, bosnio/serbio/croata, inglés, portugués, ruso, español, tamil, turco)

La presente publicación así como el folleto «Allegados de personas con problemas de adicción: ¿cómo actuar?» pueden descargarse en formato PDF en www.migesplus.ch o www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch. También puede solicitar un ejemplar enviando un sobre de respuesta con franqueo pagado a Sucht Schweiz / Addiction Suisse, Postfach 870, 1001 Lausanne.



Pie de imprenta

Editor:
Sucht Schweiz / Addiction Suisse, 1001 Lausanne

Este folleto se ha publicado gracias al apoyo profesional y financiero de migesplus.ch en el marco del Programa Nacional «Migración y salud 2008–2013» de la Oficina Federal de Salud Pública OFSP.

Queremos expresar nuestro agradecimiento a Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung FISP (Centro especializado para la prevención de adicciones intercultural y fomento de la salud) de Zúrich y al centro especializado Appartenances por el apoyo que nos han prestado.

Traducción: Luciano de Dios
Composición: www.alscher.ch
Impresión: Jost Druck AG



Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch

20.0406 Spanisch | español

¿Qué debo saber sobre el alcohol?

El alcohol puede ser un estimulante, pero también un estupefaciente o una sustancia adictiva con efectos perjudiciales en la salud y el entorno.



© Cornugnero Silvana - Fotolia.com

En este folleto encontrará respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo representa el consumo de alcohol un bajo riesgo?
- ¿Cuáles son los riesgos del consumo elevado de alcohol?
- ¿Representa un riesgo la cantidad que consumo?
- Consejos para controlar el consumo de alcohol
- ¿Tengo un problema con el alcohol?
- ¿Dónde puedo encontrar ayuda?

Alcohol: ningún problema

¿Cuándo representa el consumo de alcohol un bajo riesgo?

- En adultos sanos no se recomienda tomar más de dos unidades de bebida estándar de alcohol por día.
- En cambio, en el caso de las mujeres, la cantidad recomendada es de una unidad de bebida estándar por día.



¿Cuándo hay que tener cuidado con el alcohol?

- En caso de enfermedad o de toma de medicamentos: consulte a su médico si puede beber alcohol.
- Las personas mayores de 60 años deberían ejercer más cuidado con el alcohol, pues éste tiene mayor efecto en ellas.

¿Cuándo debería renunciarse por completo al consumo de alcohol?

- El alcohol no es una bebida para niños. Los menores de 16 años no deberían beber alcohol, pues son particularmente sensibles al alcohol.
- Las mujeres embarazadas deberían abstenerse completamente de tomar alcohol, ya que puede causar graves daños al embrión y al feto.
- No debe consumirse alcohol cuando se vaya a conducir, a trabajar o a practicar deporte. Aun en cantidades pequeñas, el alcohol aumenta el riesgo de accidentes y disminuye las capacidades.

Uso moderado de alcohol: ¿Qué significa eso?

El alcohol debería considerarse algo especial. No es una bebida como cualquier otra. Es mejor tomar alcohol de forma consciente. No debería beberse de forma habitual ni por mera costumbre.

El exceso de alcohol resulta perjudicial

¿Cuáles son los riesgos del consumo elevado de alcohol?

Riesgos directos del alcohol (ejemplos)

- Incluso pequeñas cantidades de alcohol reducen la capacidad de reacción, lo que aumenta el riesgo de accidentes, por ejemplo, en carretera.
- El alcohol impulsa a correr riesgos y puede hacer perder el control sobre sí mismo.
- Una fuerte embriaguez puede causar la pérdida de consciencia, y en algunos casos, una intoxicación etílica puede provocar la muerte.

Riesgos del consumo excesivo de alcohol regular (ejemplos)

- El alcohol puede dañar prácticamente cada órgano (hígado, páncreas, estómago, etc.).
- Aumento de la tensión arterial, riesgo de infarto
- Daños cerebrales: desde problemas de concentración hasta graves demencias
- Problemas psíquicos como, por ejemplo, depresiones
- Problemas sociales, por ejemplo, en el trabajo, en el entorno familiar, con los amigos
- El riesgo de que se cree una adicción aumenta con la cantidad consumida.

Cuidado con el alcohol en las siguientes situaciones:

- Antes de conducir un vehículo o practicar deporte no se debería tomar alcohol.
- Los menores de 16 años y las embarazadas deberían abstenerse por completo de alcohol.
- En caso de enfermedad o de toma de medicamentos, consulte a su médico si puede consumirlo.

¿Protege el alcohol el corazón?

El alcohol puede reducir el riesgo de algunas afecciones cardíacas. Pero únicamente si se toma **con moderación**. Es mucho mejor proteger el corazón practicando deporte o no fumando que tomando alcohol.



© Marius Graf - Fotolia.com

Alcohol: un problema...

¿Representa un riesgo la cantidad que consumo?

Consumo excesivo

Quien consume más de las cantidades indicadas anteriormente, corre el riesgo de sufrir daños.

Motivo de consumo

Por ejemplo:

- Consumo por costumbre: «**Por la noche necesito tomar dos o tres copitas. Solo así puedo dar por finalizada la jornada.**» Atención: una costumbre puede arraigarse de tal manera que se convierta en una adicción.
- Beber para olvidar los problemas: «**Tengo problemas en el trabajo y mucho estrés. El alcohol alivia mis preocupaciones.**» Atención: quien bebe alcohol para disminuir el estrés o para olvidar los problemas corre el riesgo de beber cada vez más.

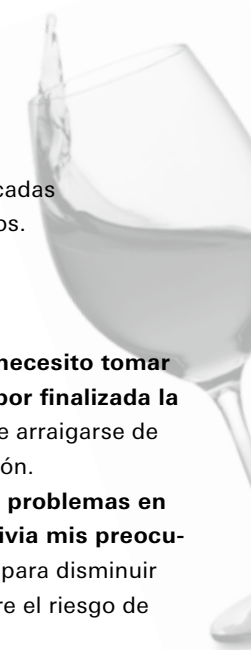
Algunas personas tienen mayor riesgo de desarrollar un problema con el alcohol.

Ejemplos de situaciones que pueden agravar este problema:

- Cargas laborales o familiares
- Experiencias negativas en el pasado (vivencias traumáticas)
- Adicción al alcohol en familiares cercanos

¿Qué es en realidad el alcohol?

Todas las bebidas alcohólicas (vino, cerveza, licor) contienen etanol (alcohol puro). Este es el causante de que el alcohol nos haga estar achispados o embriagados. Pero también de que se convierta en una adicción. El etanol es perjudicial para el cuerpo.



¿Tengo un problema con el alcohol?

- ¿Ha tenido alguna vez la sensación de que debería reducir la cantidad de alcohol que consume?
- ¿Se ha molestado alguna vez porque otras personas han criticado su costumbre de beber?
- ¿Ha sentido ya remordimientos por la cantidad que ha consumido?
- ¿Ha ocurrido que el alcohol ha sido lo primero que ha tomado nada más levantarse por la mañana para calmar los nervios o liberarse de una resaca?

Si ha respondido afirmativamente a alguna de estas preguntas, es señal de que podría tener algún problema con el alcohol. Si ha respondido que «sí» a dos o más de estas preguntas, es muy probable que ya tenga un problema. En ese caso, merece la pena hablar con un especialista. Ello le ayudará a averiguar cómo es su consumo.

Alcoholismo (adicción al alcohol)

Solo un especialista podrá diagnosticar una adicción al alcohol. Ejemplos de síntomas de adicción:

- No puede dejar de beber.
- Ya no puede controlar el consumo.
- Bebe cada vez más.

No es ninguna vergüenza ser alcohólico. El alcoholismo es una enfermedad para la que existe tratamiento. Se calcula que en Suiza hay 250 000 alcohólicos.

¿Dónde puedo encontrar ayuda?

Pedir ayuda es señal de fortaleza. El objetivo es recuperar el control de su comportamiento y aliviar la carga de las personas allegadas.

¿A quién puede dirigirse?

- **Médico** (médico de cabecera o especialista en psiquiatría y psicoterapia): también hay médicos que hablan su idioma (comp. www.doctorfmh.ch).
- **Centro de asesoramiento para problemas con el alcohol**: Los especialistas de estos centros están sujetos al secreto profesional. Usted o una persona de su confianza pueden contactar con los centros especializados de su región para averiguar si existe asesoramiento en su lengua materna. Encontrará las direcciones de los centros de asesoramiento de su región u otras ofertas clínicas en www.suchtindex.ch. También puede obtener información sobre los centros especializados de las distintas regiones en Sucht Schweiz / Addiction Suisse, tel. 021 321 29 76.
- **Grupos de autoayuda**, por ejemplo, Alcohólicos Anónimos (D: tel. 0848 848 885, www.anonyme-alkoholiker.ch / F, I, E: tel. 0848 848 846, www.aasri.org)
- También puede ayudarle un **psicoterapeuta**. Encontrará direcciones de psicoterapeutas (por cantón y



© Igor Skrbic - iStockphoto