



Cómo ayudar a un alcohólico

Una guía práctica desde la psicología

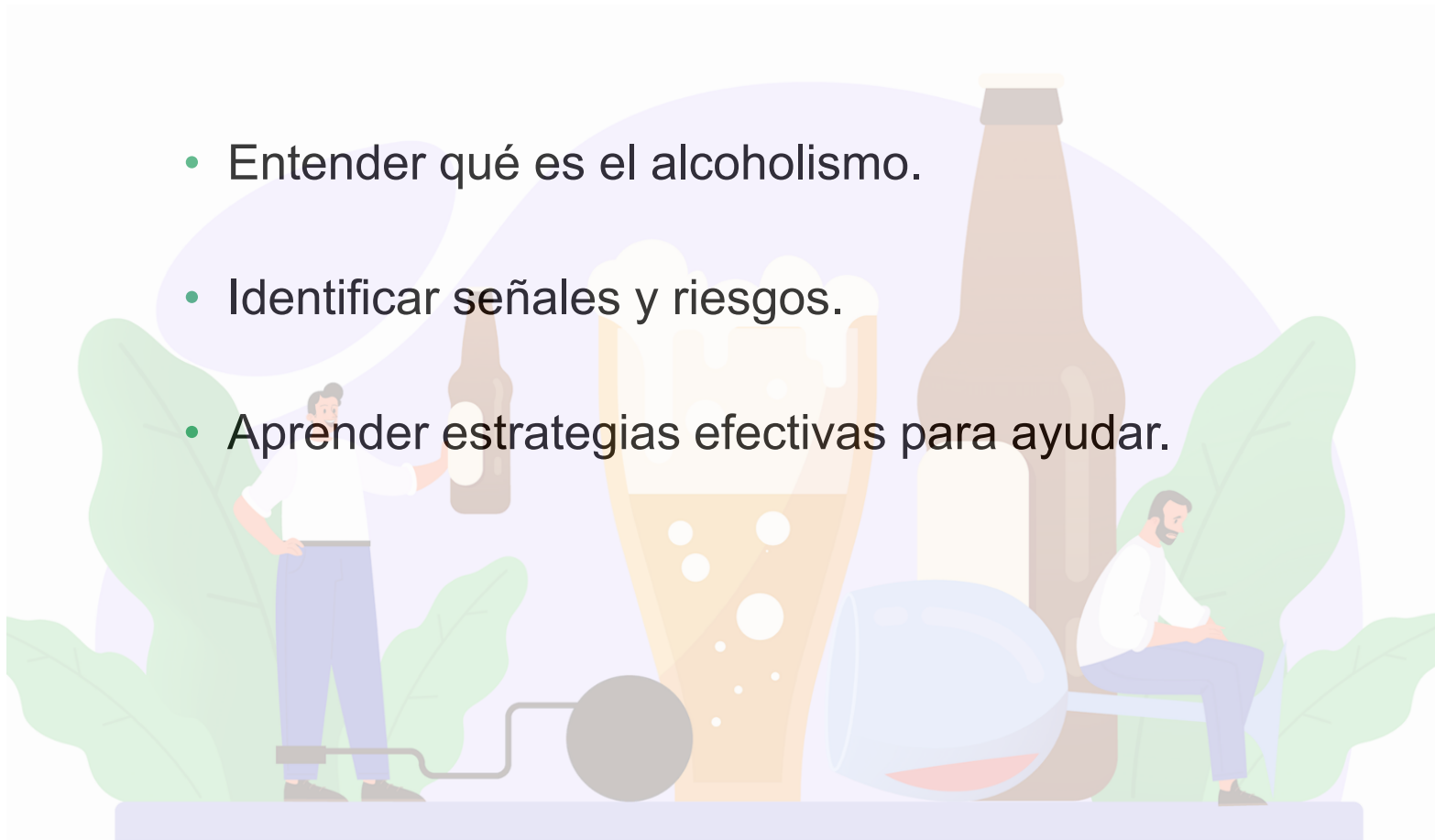
Psicóloga: Marta Siqueira Brito

Índice

- 1. Objetivos**
- 2. ¿Qué es el alcoholismo?**
- 3. Señales de dependencia alcohólica**
- 4. Impactos en la salud mental y física**
- 5. Cómo ayudar**
- 6. Qué NO hacer**
- 7. Conclusión**

2. Objetivos

- Entender qué es el alcoholismo.
- Identificar señales y riesgos.
- Aprender estrategias efectivas para ayudar.



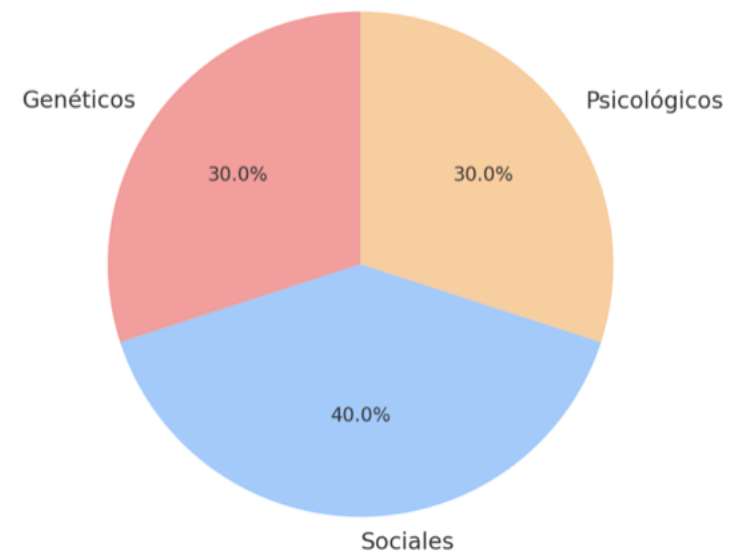
1. ¿Qué es el alcoholismo?

El alcoholismo es una **enfermedad crónica** caracterizada por la **incapacidad de controlar el consumo de alcohol** a pesar de sus consecuencias negativas en la salud, las relaciones y la vida diaria.



Factores que contribuyen al alcoholismo

- **Genéticos (30%)**: Factores hereditarios que predisponen a ciertas personas.
- **Sociales (40%)**: Influencia del entorno, cultura, presión social, y disponibilidad del alcohol.
- **Psicológicos (30%)**: Estrés, traumas, ansiedad o trastornos emocionales.



3. Señales de dependencia alcohólica


 **Aumento del consumo:** Necesidad de beber más cantidad para sentir los mismos efectos.

 **Pérdida de control:** Incapacidad de limitar la cantidad de alcohol consumida, incluso cuando se intenta.

 **Síntomas de abstinencia:** Irritabilidad, temblores, sudoración o náuseas cuando no se consume alcohol.

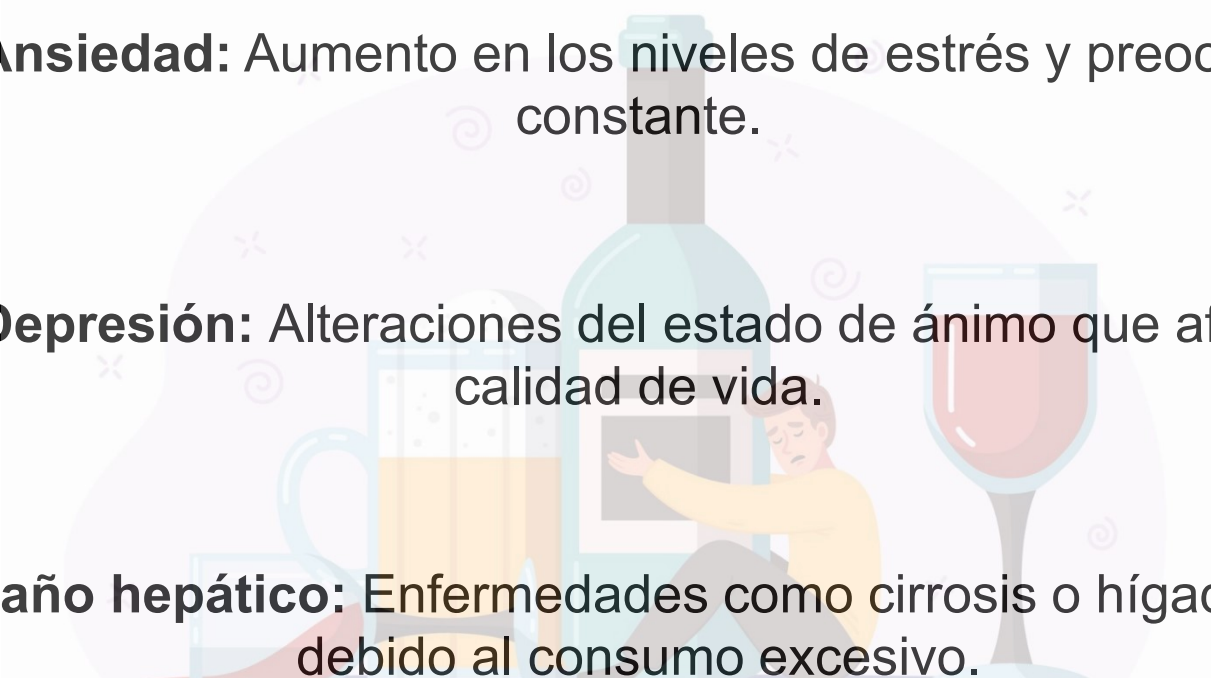
Señales de dependencia alcohólica

 **Problemas en relaciones:** Conflictos familiares o sociales causados por el consumo excesivo.

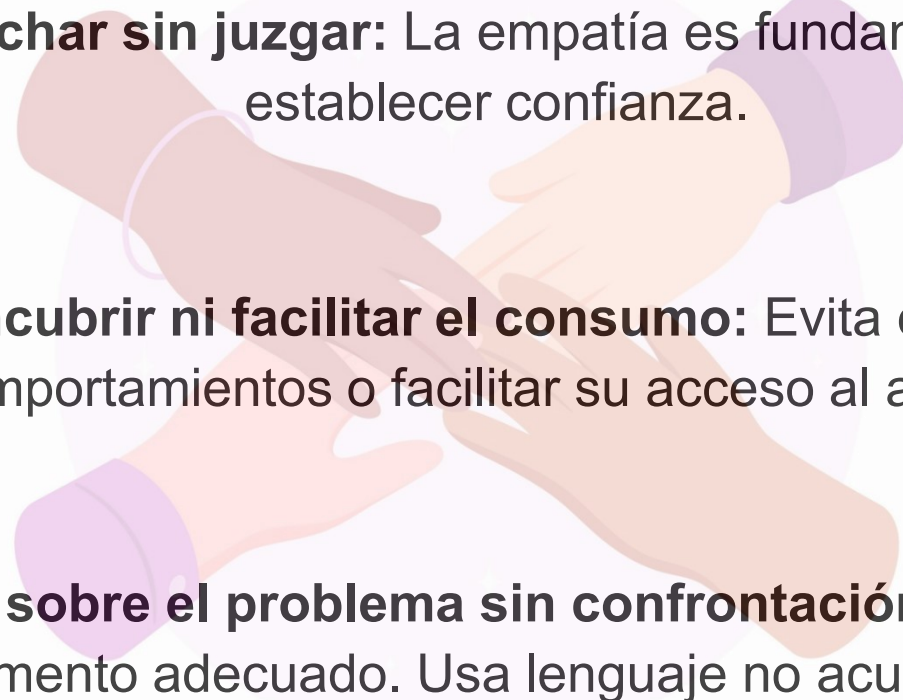
 **Impacto laboral:** Ausencias frecuentes, bajo rendimiento o despidos relacionados con el alcohol.

Problemas de salud: Enfermedades hepáticas, cardíacas o trastornos mentales vinculados al consumo.

4. Impactos en la salud mental y física

- 
- Ansiedad:** Aumento en los niveles de estrés y preocupación constante.
 - Depresión:** Alteraciones del estado de ánimo que afectan la calidad de vida.
 - Daño hepático:** Enfermedades como cirrosis o hígado graso debido al consumo excesivo.

5. Cómo ayudar

- 
- ❖ **Escuchar sin juzgar:** La empatía es fundamental para establecer confianza.
 - ❖ **No encubrir ni facilitar el consumo:** Evita excusar sus comportamientos o facilitar su acceso al alcohol.
 - ❖ **Hablar sobre el problema sin confrontación:** Escoge un momento adecuado. Usa lenguaje no acusatorio.

Cómo ayudar

❖ Establecer límites saludables:

- **Tu rol:** Apoyar, no cargar con toda la responsabilidad.
- **Comunica límites claros:** Ejemplo: "No permitiré alcohol en casa".
 - **Sé consistente:** Mantén tus límites sin ceder.

- ## ❖ Cuidar de tu propia salud mental:
- no descuidarse como ayudante y priorizar tu salud emocional.

Cómo ayudar

❖ **Lidiar con recaídas:** Aprende a manejar la frustración y mantener la motivación

❖ **Fomentar la búsqueda de ayuda profesional**

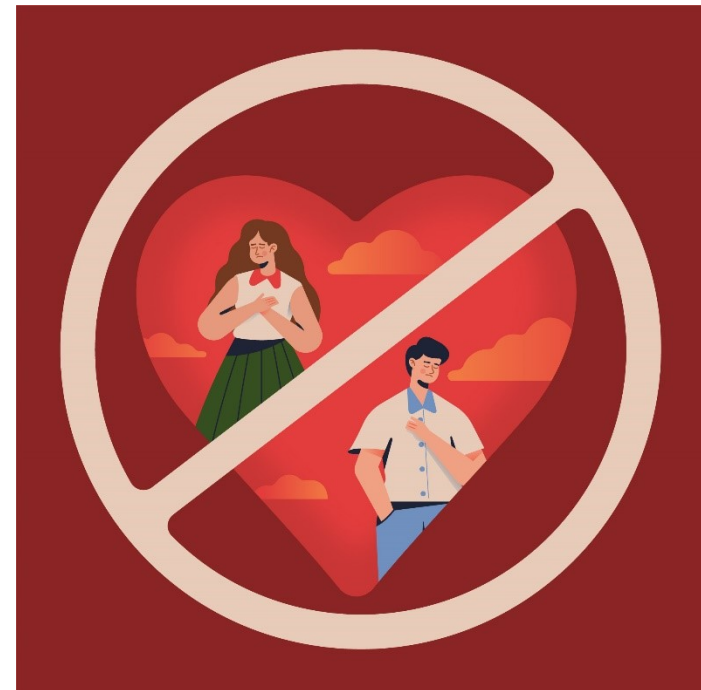
❖ **Buscar grupos de apoyo**

Grupos de Apoyo

- **Alcohólicos Anónimos:** Comunidad global que ayuda a alcohólicos a recuperarse y mantenerse sobrios. (www.alcoholicos-anonimos.org)
- **Al-Anon:** Apoyo para familiares y amigos de alcohólicos, compartiendo experiencias personales. (www.al-anonespana.org)
- **Centros de Atención y Seguimiento (CAS):** Centros especializados en tratamiento integral y seguimiento de drogodependencias y alcoholismo. (www.aspb.cat)

6. Qué NO hacer

- Minimizar el problema.
- Forzar la abstinencia.
- Ignorar tus propias emociones.



7. Conclusión

Entender, apoyar y buscar ayuda profesional son los pilares para ayudar a un alcohólico.



Conclusión



La recuperación es posible con apoyo, paciencia y comprensión.



Muchas gracias por
vuestro interés