



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

**Alcohol-Infórmate**

[www.alcoholinformate.org.mx](http://www.alcoholinformate.org.mx)

---

## Abuso del alcohol: empiece por ayudarse usted mismo

Se dice que el primer paso para resolver un problema es reconocer que el problema existe. Esto suele ser cierto, pero cuando el problema es el alcohol, hay que ir paso a paso para alcanzar la solución deseada, ya sea dejar de beber o moderar el consumo (su médico puede ayudarlo a decidir basándose en distintos análisis y estudios).

Tuve un profesor de gimnasia (que fue entrenador olímpico) que decía a sus corredores que era necesario visualizar los objetivos que querían alcanzar, y hacerse la imagen mental de que acababan la competencia en óptimas condiciones. También les aconsejaba a sus deportistas que apuntaran sus metas cotidianamente en un pequeño diario.

Si esto le aplica a una persona que sufre de alcoholismo o abuso de alcohol, puede ayudarlo a controlara sus hábitos respecto de la bebida. En primer lugar, es conveniente que apunte las razones por las cuales quiere dejar de beber o disminuir el consumo de alcohol.

Puede escribirlo en forma de párrafo o hacer una lista que pueda leer claramente cuando necesite recordarla. La lista puede incluir razones tales como: dormir mejor, llevarse mejor con la familia, o mejorar la salud.

Acto seguido, igual que el entrenador habría alentado a sus deportistas, también usted debe darse ánimo para alcanzar sus objetivos. Limite el consumo de alcohol a y uno o dos vasos diarios, no más. Y si no está seguro de poder cumplirlo, siga adelante haciendo un diagrama que muestre la cantidad de alcohol que usted consume a la semana.

Sea honesto consigo mismo y apunte la cantidad que bebe cada día. Después de tres o cuatro semanas, vea cuánto ha consumido. Si se siente capaz, comparta esta información con su médico; éste le ayudará a evaluar si su consumo ha llegado a niveles problemáticos (lo que habitualmente equivale a beber más de dos vasos de alcohol al día para los hombres y más de uno para las mujeres).

En vez de dejarse convertir en víctima de sus emociones y problemas, comience a tomar el control con este simple paso. Si no está seguro de que tiene un problema pero siente que algo va mal, es posible que el problema exista realmente.

Entonces no ponga excusas. Vigílese día a día. Cuando se sienta preparado, comparta sus observaciones con el médico u otros profesionales (como un grupo de terapia) que sabrán comprender lo que usted está pasando.

**FUENTE:** *WebDeHogar/Salud Familiar*  
<http://www.webdehogar.com/salud-familiar/05051204.htm>

