

Trastorno por consumo de alcohol

Datos para Pacientes y Familias

El trastorno por consumo de alcohol (AUD por sus siglas en inglés) se produce cuando el consumo frecuente o excesivo de alcohol se vuelve difícil de controlar y provoca problemas en las relaciones, el trabajo, la escuela, la familia u otras áreas.

AUD es común y, con frecuencia, no se trata. Existen tratamientos que funcionan, como medicamentos, terapias, y grupos de apoyo o autoayuda.

Las personas pueden buscar tratamiento y hacer cambios en cualquier momento de su proceso; no tienen que esperar hasta que el alcohol cambie su vida por completo. También pueden trabajar hacia una variedad de objetivos, desde reducir el consumo de alcohol hasta la abstinencia total.



Prevalencia

- El consumo de alcohol es común. El 84% de los adultos mayores de 18 años informan haber bebido alcohol en algún momento de sus vidas.
- Entre los adultos de 18 años o más, aproximadamente el 11% sufrió de AUD en el último año.
- Entre los adultos de entre 18 y 25 años, aproximadamente el 15% tuvo AUD en el último año, incluido el 14% de los estudiantes universitarios de tiempo completo.
- Se estima que el 3% de los jóvenes de entre 12 y 17 años tuvieron TCA en el último año. (5)
- Uno de cada 10 niños vive con uno de sus padres con AUD.
- Si bien la mayoría de las personas que beben alcohol ocasionalmente se sienten borrachos, solo una minoría (menos del 20%) desarrolla un trastorno por consumo de alcohol.

Síntomas y diagnóstico

El trastorno por consumo de alcohol implica un patrón problemático de consumo de alcohol que conduce a una gran angustia o problemas para funcionar. Los síntomas del AUD incluyen:

- Beber más alcohol o durante un período más largo de lo previsto originalmente.
- Intentar sin éxito reducir o controlar el consumo de alcohol.
- Ansia o un fuerte deseo o urgencia de consumir alcohol (con tantas ganas de beber que es difícil pensar en otra cosa).
- Beber de tal manera que interfiere con las responsabilidades en el hogar, en el trabajo o en la escuela.
- Seguir consumiendo alcohol incluso cuando causa problemas con familiares y amistades.
- Renunciar a actividades sociales, ocupacionales o recreativas importantes debido al consumo de alcohol.
- Consumir alcohol repetidamente en situaciones físicamente peligrosas.
- Desarrollar tolerancia al alcohol (necesitar más alcohol para obtener el mismo efecto).
- Experimentar síntomas de abstinencia, como temblores, inquietud, náuseas o sudoración después de dejar de beber o reducir su consumo.

Tener dos o más de estos síntomas en el último año podría indicar un trastorno por consumo de alcohol.

El consumo de alcohol, incluso pequeñas cantidades diarias y la intoxicación ocasional, no hacen por sí solos un diagnóstico de trastorno por consumo de alcohol.

Tratamiento y recuperación

Menos del 5% de las personas en los Estados Unidos con un diagnóstico de trastorno por consumo de alcohol reciben algún tratamiento. (1)

Los tratamientos basados en la evidencia, incluidos los tratamientos conductuales (terapia u orientación), medicamentos programas de apoyo mutuo, pueden desempeñar un papel importante en el tratamiento del TCA.

Hablar con un médico de atención primaria u otro profesional de la salud puede ser un buen punto de partida.

- La recuperación es única para cada individuo. Algunas personas pueden optar por dejar de beber por completo, mientras que otras pueden centrarse en reducir su consumo de alcohol o limitarlo en ciertas situaciones.
- La recuperación es un proceso y puede implicar períodos de remisión y recaída.
- El apoyo de familiares y amistades es crucial para una persona cuando comienza el proceso de recuperación.
- Elaborar un plan de tratamiento con su médico y hacer un seguimiento del progreso de ese plan puede aumentar en gran medida las posibilidades de recuperarse con éxito del AUD.

Recursos

Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo

- Reconsiderar el consumo de alcohol: el alcohol y su salud
- Tratamiento para los problemas con el alcohol: cómo encontrar y obtener ayuda
- Navegador de tratamiento de alcohol del NIAAA (English)

Grupos de apoyo mutuo

- Alcohólicos Anónimos (AA)
- Gestión de la moderación (English)
- AA secular e ICSAA (English)
- El Grupo de Recuperación Secular (English)
- Recuperación SMART

Apoyo a familiares y amigos

- Al-Anon y Al-Ateen
- Hijos adultos de alcohólicos (English with translate function)
- NAMI (Alianza Nacional sobre Enfermedad Mental)
- Centro para la Motivación y el Cambio: <https://the20minuteguide.com/> (guía CRAFT; English)