GUÍA GRATUITA · CENTRO EINES

Cómo dejar el alcohol

Una guía realista para dar los primeros pasos, con seguridad

einesadicciones.com · 653 88 46 30

Centro de tratamiento de adicciones · Sant Cugat del Vallès

LO QUE VAS A ENCONTRAR

Si has llegado hasta aquí, probablemente lleves tiempo dándole vueltas. Dejar el alcohol rara vez empieza con una decisión firme y definitiva: empieza con dudas, con intentos, con días buenos y recaídas. Esta guía no te va a prometer un método milagroso ni a hacerte sentir culpable. Te va a explicar, con calma y sin tecnicismos, qué ocurre en el cuerpo y en la cabeza cuando el alcohol deja de ser una elección, y qué pasos concretos puedes dar para empezar de una forma que no te ponga en riesgo.

- Por qué la fuerza de voluntad, por sí sola, casi nunca basta
- Cómo saber si tu relación con el alcohol se ha vuelto un problema
- Por qué no conviene dejarlo de golpe sin valoración médica
- Qué hacer cuando aparecen las ganas de beber

1 Dejar de beber no es una cuestión de fuerza de voluntad

Es el primer mito que conviene desmontar, porque es el que más daño hace. Cuando alguien bebe de forma habitual durante meses o años, el cerebro se adapta a la presencia continua del alcohol. Para mantener el equilibrio, reduce su propia producción de sustancias calmantes y se vuelve más reactivo. El resultado es que, sin alcohol, la persona se siente peor que antes de haber empezado a beber: más nerviosa, más irritable, con peor sueño.

Por eso beber deja de ser un placer y pasa a ser una forma de volver a sentirse normal. No se bebe para estar bien, se bebe para no estar mal. Y cuando ese es el punto de partida, pedir "más voluntad" es como pedirle a alguien que aguante la respiración por fuerza de voluntad: tarde o temprano, el cuerpo gana.

> CONSEJO
>
> *Si has intentado dejarlo varias veces y no lo has conseguido, no es una prueba de que seas débil. Es una prueba de que el alcohol ha generado una dependencia física y psicológica real, y de que necesitas una estrategia distinta, no más culpa.*

2 Señales de que la relación con el alcohol se ha vuelto un problema

No hace falta beber cada día, ni acabar en el suelo, para tener un problema con el alcohol. Muchas personas con una dependencia seria mantienen su trabajo y su familia durante años. Estas son algunas señales que conviene mirar de frente:

- Necesitas beber más que antes para notar el mismo efecto
- Has intentado reducir o parar y no has podido mantenerlo
- Bebes a solas, o a escondidas, o minimizas cuánto bebes cuando te preguntan
- Notas inquietud, sudores, temblores o mal humor cuando pasan horas sin beber
- Sigues bebiendo aunque te esté costando discusiones, salud o dinero
- Piensas en la próxima copa más de lo que te gustaría reconocer

Si te reconoces en varias, no significa que estés condenado a nada. Significa que es un buen momento para pedir una valoración y entender exactamente en qué punto estás.

3 Antes de dejarlo: por qué la desintoxicación debe estar supervisada

Este es el punto más importante de toda la guía, y el que más gente desconoce. El alcohol es, junto con algunos tranquilizantes, una de las pocas sustancias cuyo síndrome de abstinencia puede ser peligroso si la dependencia es importante y se deja de golpe.

Cuando el consumo ha sido alto y prolongado, interrumpirlo bruscamente puede provocar temblores intensos, ansiedad grave, alucinaciones, convulsiones y, en los casos más serios, un cuadro llamado delirium tremens, que es una urgencia médica. No es lo habitual en todo el mundo, pero no se puede saber de antemano quién tiene riesgo sin una valoración.

> CONSEJO
>
> *Si bebes a diario, en cantidades importantes, o notas malestar físico (temblor, sudor, náuseas) cuando pasas horas sin beber, no dejes el alcohol de golpe por tu cuenta. Habla antes con un profesional. La desintoxicación puede hacerse de forma segura y mucho más llevadera con el acompañamiento adecuado.*

4 Prepara el terreno: los primeros treinta días

Los primeros días son los más duros, y a la vez los que más se pueden preparar. Cuanto menos improvises, menos dependerás de tu estado de ánimo en el peor momento. Algunas cosas que ayudan de verdad:

- Vacía la casa de alcohol. No se trata de ponerte a prueba, sino de no tener que decir que no veinte veces al día
- Avisa a una o dos personas de confianza. El secreto alimenta el consumo; compartirlo lo debilita
- Identifica tus momentos de riesgo: una hora concreta, un lugar, una emoción, una compañía
- Ten preparada una alternativa para esos momentos: una bebida que te guste sin alcohol, una llamada, salir a caminar
- Cuida el sueño y la comida. El cuerpo agotado pide alcohol con más fuerza

No intentes arreglar toda tu vida a la vez. El objetivo de este mes no es ser otra persona: es pasar los días sin beber y demostrarte que es posible.

5 Qué hacer cuando llegan las ganas de beber

Las ganas intensas de beber, lo que se llama craving, no son una señal de fracaso: son parte del proceso y van perdiendo fuerza con el tiempo. El error más común es creer que, si aparecen, hay que resistirlas apretando los dientes hasta que desaparezcan. Funciona mejor entenderlas que luchar contra ellas.

El deseo de beber sube, llega a un pico y baja, casi siempre en cuestión de minutos, lo haga uno o no. No tienes que aguantar eternamente: solo tienes que dejar pasar esa ola. Gana tiempo, cambia de sitio, bebe agua, llama a alguien, ocupa las manos. Cuando la ola baje, estarás igual de capaz, pero sin haber bebido.

> CONSEJO
>
> *Apunta en qué situaciones aparecen tus ganas de beber. Al cabo de dos semanas tendrás un mapa muy claro de tus detonantes, y los detonantes que se conocen se pueden anticipar.*

6 Pedir ayuda no es rendirse: es acelerar

Mucha gente llega a tratamiento después de años intentándolo en soledad, convencida de que pedir ayuda sería admitir una derrota. Es justo al revés. Un tratamiento adecuado no te quita el mérito: te quita el peso de hacerlo todo solo y a ciegas.

En un centro especializado, la desintoxicación se hace de forma segura, se trabaja lo que hay debajo del consumo (ansiedad, insomnio, duelos, problemas que el alcohol tapaba) y se construye una forma de vivir en la que beber deje de tener sentido. La mayoría del tratamiento de adicciones se hace de forma ambulatoria, sin ingresar, compaginándolo con la vida normal.

Tu plan para la primera semana sin alcohol

- [ ] Pide una valoración profesional antes de dejarlo del todo, sobre todo si bebes a diario
- [ ] Saca el alcohol de casa
- [ ] Díselo a una persona de confianza
- [ ] Escribe tus tres situaciones de más riesgo y una alternativa para cada una
- [ ] Ten a mano una bebida sin alcohol que te guste
- [ ] Cuando lleguen las ganas, pon en marcha el plan y deja pasar la ola
- [ ] Guarda un número al que llamar si la cosa aprieta

¿Damos el primer paso juntos?

En Centro Eines te ofrecemos una primera valoración gratuita y confidencial, sin compromiso. Estamos en Sant Cugat del Vallès y atendemos de forma ambulatoria.

LLÁMANOS	**653 88 46 30**
ESCRÍBENOS	**info@einesadicciones.com**
DÓNDE ESTAMOS	**C. Vallès, 58 · 08172 Sant Cugat del Vallès**
EN LA WEB	**einesadicciones.com**