

# Resources for Living®



## ¿Elige cuándo tomar una copa? ¿O bebe porque no tiene otra alternativa?

El alcoholismo es una enfermedad grave. Muchas personas piensan que los factores que la definen son qué beben, cuánta cantidad y con qué frecuencia lo hacen. Pero en realidad se trata de que ya no se bebe por elección.

### Una necesidad que no puede controlar

Beber puede convertirse en una adicción cuando necesita tanto el alcohol que no puede detenerse. En ese momento, el alcohol puede tener el poder de arruinar su carrera, sus relaciones, su economía y su salud emocional y física. Significa pagar un precio muy alto.

### Problemas con la bebida: un problema común

Usted probablemente conozca a alguien que tenga problemas con la bebida. De hecho, las estadísticas muestran que más de la mitad de todos los adultos tienen una historia familiar de problemas con el alcohol,<sup>1</sup> y más de siete millones de niños viven en hogares en los que uno o más de los padres presenta algún problema de alcoholismo.<sup>1</sup>

### Lo que los expertos en rehabilitación quieren hacerle saber

Existen tratamientos para el alcoholismo. Las estadísticas muestran que alrededor de 20 millones de personas viven en rehabilitación.<sup>1</sup>

Algunos individuos pueden ser capaces de superar su problema de alcoholismo por sí solos. Sin embargo, el apoyo externo suele ser clave. Existen diferentes maneras de obtener esa ayuda<sup>2</sup>:

- **Ayuda médica** — Clínicas especiales, médicos y otros profesionales de la salud pueden ayudar. Pueden ofrecer tratamiento médico, incluyendo medicamentos. Tales fármacos pueden servir para controlar los antojos fuertes y la ansiedad, así como para ayudar a lograr una desintoxicación.
- **Alcohólicos Anónimos (AA)** — AA es un sistema de apoyo y un programa que ha ayudado a millones de personas.<sup>3</sup> Se pueden encontrar grupos de AA en casi todas partes. Ingrese a [www.aa.org](http://www.aa.org) para más información.
- **Terapia** — Los terapeutas pueden ayudar a tratar los problemas que puedan haber llevado a la adicción. Y la terapia familiar puede ayudar a que los seres queridos se apoyen los unos a los otros.

### Sin vergüenza ni culpa, todos ganan

El estigma y la culpa todavía pueden interponerse en el camino de las personas que buscan ayuda. ¿Usted o algún conocido tienen problemas con el alcohol? Debe darse cuenta de que sus seres queridos desean que usted se recupere y recupere su calidad de vida.

<sup>1</sup><https://www.ncadd.org/about-addiction/support/medication-assisted-recovery>

<sup>2</sup><http://www.webmd.com/mental-health/addiction/understanding-alcohol-abuse-treatment>

<sup>3</sup><http://www.history.com/this-day-in-history/alcoholics-anonymous-founded>

### El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.