

---

*La Guía Total sobre Cómo Ser un No Bebedor Feliz, Curar Efectivamente esta Adicción y Dejarla para Siempre! Resuélvete a vivir una vida sin alcohol este año!*

---

# **CÓMO DEJAR DE BEBER ALCOHOL**



**ANDREA ROSS**

# ÍNDICE

1. Introducción
2. ¿Por qué bebes?
3. Signos de adicción al alcohol
4. Progresión del alcoholismo
5. Abuso de alcohol
6. Datos sobre el alcohol
7. Adicción
8. La Cura
9. ¿Estás preparado para dejarlo?
10. Empezar el viaje sobrio con seguridad
11. Medidas concretas para acabar con el alcoholismo
12. Tratamiento para tratar la adicción al alcohol
13. Cómo reducir tu consumo de alcohol
14. ¿Dejar de beber completamente o paso a paso?
15. Cómo manejar los antojos y los desencadenantes
16. Cómo obtener ayuda y apoyo
17. Los beneficios de un Programa de Tratamiento
18. Enfermedades relacionadas con el alcohol
19. Cómo afrontar el síndrome de abstinencia
20. Habilidades para decir no

21. Formas prácticas de dejar el alcohol para los bebedores ligeros
22. Cura tu hígado
23. La limpieza del hígado: El remedio para curar tu hígado contra el alcoholismo
24. Los efectos de la limpieza del hígado
25. Los efectos generales de la limpieza del hígado en la salud
26. Concienciación sobre el alcohol
27. Beneficios inesperados de la sobriedad
28. Mantenerse positivo durante la recuperación
29. Empezar un nuevo estilo de vida
30. Conclusión

# 1. INTRODUCCIÓN

Es terrible que el alcoholismo, que es uno de los tipos de consumo de sustancias más antiguos del mundo, siga siendo tan frecuente ahora como lo ha sido durante miles de años. Según las cifras actuales, más del 30% de los estadounidenses han tenido problemas con la bebida en el pasado, y un 15% más son alcohólicos en la actualidad. Algunas escuelas de pensamiento, en cambio, sostienen que estas estimaciones son demasiado conservadoras. Algunas personas son capaces de ocultar con éxito su adicción durante muchos años antes de que sus familiares o amigos se den cuenta de ello. Algunas personas pueden incluso no ser conscientes de la existencia de esta condición en ellas mismas.

El alcoholismo se describe como una dependencia de las bebidas alcohólicas que hace que el bebedor crea que no tiene control sobre la cantidad de alcohol que consume. Las personas que beben o piensan en beber pueden pasar una cantidad importante de tiempo haciendo cualquiera de las dos cosas. Aprenderás a reconocer y ayudar a alguien que sufre una adicción al alcohol. Junto con los datos relativos al alcoholismo y la adicción, encontrarás información sobre los signos y efectos de la bebida, la terapia para el alcoholismo, los trastornos relacionados con el alcohol y mucho más.

Cuando se trata de pasar un buen rato, el alcohol suele formar parte de la ecuación. En realidad, las experiencias más memorables de la vida suelen estar marcadas por el buen humor y las risas, especialmente acompañadas de

unos sorbos de bebida alcohólica. Hay pocas personas a las que no les guste una bebida decente de vez en cuando.

Diferentes naciones de todo el mundo tienen su propia bebida alcohólica preferida que les gusta beber. El alcohol está constantemente presente en la cultura popular, y con frecuencia lo consumen y abusan de él los ricos y famosos. Para la persona media, ingerir alcohol es una forma estupenda de soltarse un poco y divertirse con sus amigos.

Una bebida ocasional no es un problema para la mayoría de los individuos, pero otras personas necesitan más. Para ellos es vital consumir alcohol de forma constante para satisfacer sus ansias. Beber alcohol les sirve de refugio en más de un sentido, ya que les sirve de escape rápido y práctico de todas sus dificultades y ansiedades.

Si éste es tu caso, lo mejor es pasar a una forma de evasión nueva y menos destructiva, en lugar de intentar eliminar el escapismo por completo. Todo el mundo, incluso los que no están cargados de preocupaciones, necesita un descanso de vez en cuando.

Para evadirme, simplemente voy a un bosque o a un jardín botánico, que son hermosos y relajantes. Por lo que he aprendido de la neurociencia, estar en la naturaleza tiene un buen efecto en nuestro cerebro. Sin embargo, hay más cosas que ocurren entre bastidores de nuestro cerebro de las que no somos conscientes. Lo experimentamos como una calma, y nuestros pensamientos se vuelven cristalinos al mismo tiempo. En consecuencia, mi primer consejo es que salgas a la naturaleza y des un largo paseo. Tiene un impacto mayor en ti de lo que crees. Cuantas más escapadas de calma puedas encontrar para ti, menos dependerás de la segunda opción: la bebida.

La decisión de recurrir al alcohol como mecanismo de afrontamiento de los acontecimientos difíciles de tu vida es una creación propia. Sin embargo, hay algunos factores de riesgo que pueden aumentar la probabilidad de que una persona se convierta en alcohólica en el futuro. En este grupo de factores, la genética es uno de ellos.

Los científicos creen que los niños y adolescentes cuyos padres lucharon contra la bebida son más propensos al alcoholismo que los niños y adolescentes cuyos padres no lucharon contra el alcoholismo. Además, las personas que han sufrido o sufren actualmente dificultades psicológicas, como depresión y ataques de ansiedad, tienen más probabilidades de desarrollar un alcoholismo que la población general. También corren el riesgo de desarrollar alcoholismo las personas que viven en un entorno en el que beber es la norma y que están continuamente sometidas a la presión de sus compañeros para coger una botella de cerveza o un vaso de vino.

La depresión, el segundo de estos problemas, tiene fácil remedio, aunque sea una enfermedad crónica. Te recomiendo que salgas a la naturaleza porque tiene un efecto antidepresivo en tu cerebro, algo que recomiendo a todo el mundo. Además, debes caminar durante 30 minutos a un ritmo vigoroso tres veces a la semana durante 30 minutos. Aunque esta actividad parece sencilla, ahora sabemos que tiene los mismos efectos antidepresivos que los medicamentos recetados. Según las investigaciones, los que dependen de los medicamentos antidepresivos son considerablemente más propensos a recaer en un estado depresivo que los que realizan ejercicios de caminata enérgica.

También necesitas más luz solar de la que puedes saber. Cuando no hay luz solar, como durante el invierno, tu reloj

corporal se desplaza una hora al día, lo que hace que tengas problemas para dormir. Tus ojos tienen unos detectores de luz específicos que sólo se activan con la luminosidad exterior y no con las luces interiores. Explicado de forma sencilla, estos receptores están vinculados a tu reloj corporal, así como a la región del placer de tu cerebro. Si ha estado lúgubre todo el día y sale el sol aunque sea un minuto, puedes estar seguro de que tu estado de ánimo mejorará al instante. La tristeza invernal y el insomnio se deben a la falta de luz solar, que hace que tu reloj biológico sea inexacto y se desplace aproximadamente una hora cada día. Tu cerebro utiliza la luz solar para determinar cómo ajustar tu reloj corporal cada día. Por consiguiente, si no tienes al menos un día parcialmente soleado, tu cerebro no podrá ajustar tu reloj corporal.

Encontrar una fuente alternativa de luz potente es el mejor método para solucionar este problema. Como la luz interior convencional es en realidad de 100 a 1000 veces más tenue que la luz exterior en un día soleado, deberás invertir en un dispositivo especializado para compensar. Compra una "caja de luz de 10000 luxes" en Amazon buscándola allí. Una caja de luz, en mi opinión, es tan necesaria en una familia como una lavadora. Todo lo que se requiere es que mires la caja de luz cada mañana, antes de una hora después de despertarte, durante 30 minutos. Esto hará que tu reloj biológico se reinicie y que se produzcan efectos antidepresivos en tu cerebro como resultado del proceso.

Si es la primera vez que oyes hablar de las cajas de luz o de los beneficios de la luz solar, créeme cuando te digo que no tienes ni idea de lo poderoso y crucial que es para tu salud y bienestar general. En sólo una semana, el insomnio y la desesperación ya no son un problema. Durante años, mi madre se despertaba cada dos horas en mitad de la noche. Su vida se transformó después de que le proporcionara una

caja de luz y la instruyera sobre cómo utilizarla. Tras seis días utilizando la caja de luz, pudo dormir hasta la mañana siguiente.

Asegurarte de que tu reloj corporal está siempre en hora, de que duermes lo mejor posible y de que no sufres depresión contribuirá en gran medida a resolver tus problemas con la bebida.

Ten en cuenta que pasar la noche en vela es una de las peores cosas que puedes hacerte si estás deprimido. Tiene un impacto en tu cerebro mayor de lo que crees. Por ello, abstente de hacerlo. Una persona sana trabaja en colaboración con su cuerpo. Esto es exactamente lo que debes hacer.

## **2. ¿POR QUÉ BEBES?**

Las causas de la dependencia excesiva del alcohol varían según el bebedor extremo o empedernido; mientras que algunas son claras, hay otras que son menos visibles o evidentes al principio. Sin embargo, si escarbas un poco más, descubrirás que bebes por motivos distintos a los de desestresarte tras un largo día de trabajo, celebrar o socializar con tus amigos y familiares.

Las personas que beben de forma ocasional o social y que controlan mucho su consumo de alcohol lo hacen por diversas razones.

Es una forma estupenda de desconectar después de un día largo y agotador. También puedes socializar con amigos y familiares.

- Para ayudarte a que te des cuenta y acabes aceptando que tú o alguien de tu familia tiene un problema con la bebida, a continuación se exponen algunas de las causas que, cuando se ignoran, suelen desembocar en el alcoholismo:

Si disfrutas tanto del sabor del alcohol que lo deseas con regularidad, puede ayudarte a relacionarte más con los demás. Desarrollas la seguridad en ti mismo que necesitas para salir a la calle y socializar más eficazmente.

Si te sientes solo, mal o deprimido, puede que recurras al alcohol en busca de consuelo. Si sientes que el alcohol es tu

manta de seguridad, puede ayudarte a adaptarte a las peores condiciones. Si sientes que el alcohol es tu manta de seguridad, puede que recurras al alcohol en busca de consuelo.

- El alcohol puede ayudarte a superar el dolor o la pérdida que has sufrido. - El alcohol también puede servir para aumentar la energía.

Puedes gestionar mejor tus emociones si bebes alcohol. También te ayuda a dormir mejor cada noche.

- Toda tu familia toma bebidas alcohólicas. ¿Por qué debo ser una excepción a una tradición o a un comportamiento que se ha transmitido de generación en generación?

- Crees que beber es genial.

### **3. SIGNOS DE ADICCIÓN AL ALCOHOL**

Es poco probable que la mayoría de los alcohólicos reconozcan que son adictos o que se han vuelto totalmente dependientes del alcohol. Tanto si alguien te pide ayuda como si decides hacer una autoevaluación para determinar si te has vuelto excesivamente dependiente del alcohol, sería muy ventajoso que fueras consciente de todas las señales de advertencia. Y aunque entendemos lo difícil que puede ser reconocer que necesitas ayuda, créenos cuando decimos que al final todo merecerá la pena.

Si observas alguno de los siguientes hábitos, puedes estar sufriendo un problema de alcoholismo:

- Empiezas a mentir y a ocultar tu forma de beber a los demás porque reconoces que lo que haces está mal y que has ido demasiado lejos con tu forma de beber; como resultado, te sientes avergonzado o te ves obligado a ocultar tus borracheras a los que se preocupan por ti o a los que pueden fijarse en ti.

- Te sientes arrepentido de tus hábitos de consumo de alcohol. - Además de avergonzarte de tu alcoholismo, es probable que te sientas culpable por ello.

Tus amigos y familiares empiezan a expresar preocupación y ansiedad por ti. - Si tus familiares, seres queridos y amigos más cercanos empiezan a expresar su preocupación por tus hábitos de consumo de alcohol, es muy probable que estés

a punto de desarrollar un problema de alcoholismo o adicción.

- Con frecuencia pierdes el conocimiento y eres incapaz de recordar nada tras consumir cantidades excesivas de alcohol. Una noche de fiesta con los amigos y la ingesta excesiva de alcohol son aceptables en ocasiones, pero hacerlo de forma habitual puede tener efectos negativos en tu capacidad de recordar conocimientos y concentrarte. Ahora bien, si te encuentras con que te quedas dormido repetidamente y te despiertas sin recordar lo que pasó la noche anterior o el día anterior, puede que tengas que hacer un gran examen de conciencia. Debes determinar si necesitas o tienes que dejar de beber.

- Consumes más alcohol del que pretendes. Beber una o dos botellas de vino de vez en cuando no implica que tengas una dependencia excesiva del alcohol. Sin embargo, si te encuentras bebiendo más de lo que puedes soportar de forma habitual, puede ser un indicio de que estás desarrollando alcoholismo.

- Esto perjudica tu capacidad para realizar tareas y tomar decisiones acertadas de forma racional. No sólo es posible tomar malas decisiones bajo los efectos del alcohol, sino que también es posible realizar acciones duras e imprudentes mientras se está bajo sus efectos. El alcoholismo también repercute en tu capacidad para llevar a cabo tus responsabilidades habituales, ya sea en el trabajo o en casa.

- Llegas tarde al trabajo; - No llegas al trabajo; - No cumples tus tareas, deberes y responsabilidades a tiempo.

- Tu falta de interés general en las cosas que haces, a excepción del consumo de alcohol

- Tus pensamientos se alejan de tu trabajo y se adentran en otros ámbitos - Tus relaciones con tus compañeros de trabajo se ven perjudicadas - Tienes un comportamiento potencialmente peligroso mientras estás bajo los efectos del alcohol El consumo de bebidas alcohólicas mientras conduces o participas en deportes extremos son ejemplos de estos comportamientos.

- Operar equipos y maquinaria potencialmente peligrosos bajo la influencia o en estado de embriaguez - Consumir alcohol y medicamentos recetados al mismo tiempo - Consumir alcohol y narcóticos ilegales al mismo tiempo

Como consecuencia de tu consumo excesivo de alcohol, has empezado a tener dificultades legales. Si te detienen por alteración del orden público, negligencia o conducción en estado de embriaguez, debes abandonar inmediatamente tus hábitos de consumo de alcohol para evitar más consecuencias legales.

- Como resultado de tu consumo de alcohol, has perdido el contacto con tus amigos y tu familia. Si te encuentras bebiendo en público a pesar de que tu familia y tus amigos expresan su preocupación, su enfado y su oposición, es probable que estés dispuesto a poner en peligro tus relaciones con tal de consumir alcohol.

## 4. PROGRESIÓN DEL ALCOHOLISMO

Los indicios de que te estás volviendo cada vez más dependiente del alcohol incluyen los siguientes signos:

### Tolerancia

Algunas personas simplemente no tienen tolerancia al alcohol, pero una vez que empiezan a depender excesivamente de él, su capacidad de ingerir, consumir y tolerar alcohol seguirá aumentando hasta que crean que son capaces de beber más de lo que deberían. Una vez que esto ocurre, los individuos empezarán a creer que deben consumir más alcohol para experimentar el subidón.

### Retirada

Cuando alguien decide tomar medidas contra tu forma de beber, puedes experimentar sensaciones de malestar y privación como resultado. Es un indicio de abstinencia si experimentas temblores a cualquier hora del día porque no has consumido ni una sola gota de alcohol. Aquí tienes otros indicadores de advertencia a los que deberías estar atento:

- Ansiedad: sensación de nerviosismo
- Las náuseas y los vómitos son efectos secundarios comunes.
- Sufrir una depresión