CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · ADICCIONES

Trastorno por consumo de alcohol

Patrón de consumo de alcohol que causa problemas: beber más de lo previsto, intentos fallidos de controlarlo, deseo intenso, tolerancia o abstinencia.

SEÑALES FRECUENTES

- Bebe más de lo que pretendía
- Le cuesta reducir o parar
- Problemas en salud, trabajo o familia

PAUTAS PARA TI

1. Nunca dejes de golpe si bebes mucho: la abstinencia puede ser peligrosa, consulta antes
2. Registra cuánto y cuándo bebes
3. Busca apoyo profesional y grupos de ayuda

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Habla en un momento sobrio, sin reproches
2. No cubras sus consecuencias ni le justifiques

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si hay temblores o confusión al dejarlo: urgencias
2. Nunca dejes de golpe si bebes mucho: consulta antes

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Bebo más de lo que pretendía
☐ He intentado reducir y no lo consigo
☐ Paso mucho tiempo bebiendo o recuperándome
☐ Siento deseo intenso de beber
☐ Beber me ha traído problemas en casa o en el trabajo
☐ Necesito beber más para notar el efecto
☐ Si no bebo, tiemblo, sudo o me pongo nervioso
☐ Sigo bebiendo aunque me perjudica

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-por-consumo-de-alcohol
- Artículo completo: Consumo de alcohol: clinicavivaldi.com/trastorno-consumo-de-alcohol
- Alcohólicos Anónimos España: https://www.alcoholicos-anonimos.org/
- Plan Nacional sobre Drogas: información y recursos: https://pnsd.sanidad.gob.es/
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112