

Información adicional

Contacte las siguientes organizaciones si usted o algún conocido suyo necesita ayuda o más información sobre el abuso del alcohol o sobre el alcoholismo:

Oficina Principal de Grupos para Familias Al-Anon

Dirección en Internet: <http://www.al-anon.alateen.org>

Lo remite a grupos locales de Al-Anon, que son grupos de apoyo para parejas y otros adultos importantes en la vida de una persona alcohólica. También crea contactos para grupos Alateen que ofrecen apoyo a hijos de alcohólicos.

- Puede obtener información sobre sitios de reuniones de Al-Anon o Alateen en todo el mundo llamando a (888) 4AL-ANON (425-2666) de lunes a viernes, 8 a.m.–6 p.m. (e.s.t)
- Puede obtener material informativo gratis llamando a (757) 563-1600, de lunes a viernes, 8 a.m.–6 p.m.

Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos (AA)

Teléfono: (212) 870-3400

Dirección en Internet: <http://www.aa.org>

Lo remite a grupos locales de AA y provee material informativo sobre el programa de Alcohólicos Anónimos.

Asociación Nacional para Hijos de Alcohólicos

Teléfono: (888) 55-4COAS o (301) 468-0985

Correo electrónico: nacoa@nacoa.org

Dirección en Internet: <http://www.nacoa.net>

Trabaja a favor de los hijos de padres con dependencia al alcohol y las drogas.

Concilio Nacional de Alcoholismo y Dependencia de las Drogas

Teléfono: (800) 622-2255

Dirección en Internet: <http://www.ncadd.org>

Proporciona números de teléfono de afiliados locales a NCADD (que pueden dar información sobre recursos locales para tratamiento) y material educativo sobre alcoholismo a través del número para llamar gratis, listado más arriba.

Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo

Teléfono: (301) 443-3860

Dirección de Internet: <http://www.niaaa.nih.gov>

Pone a su disposición publicaciones gratis referentes a todos los aspectos del abuso del alcohol y el alcoholismo. Muchas de ellas están disponibles en español. Llame o escriba o busque en el sitio de la Internet de NIAAA para una lista de las publicaciones e información sobre cómo ordenarlas.

Lecturas adicionales

Alcoholismo: Aprenda la realidad—describe lo que son el alcoholismo y el abuso del alcohol y ofrece información útil acerca de cuando y adonde pedir ayuda. Versión en inglés: Número de publicación del NIH 96-4153; versión en español: número de publicación del NIH 99-4153-S.

La bebida y su embarazo—explica cómo tomar puede dañar el desarrollo del bebé, los problemas que los niños nacidos con el síndrome de alcoholismo fetal tienen, cómo dejar de tomar, y a dónde ir para obtener ayuda. Número de publicación del NIH 96-4101; versión en español: número de publicación del NIH 97-4102.

Alcoholismo: Preguntas frecuentes—provee respuestas a las preguntas más frecuentes acerca del alcoholismo y el abuso del alcohol. Número de publicación del NIH 01-4735; versión en español: número de publicación del NIH 02-4735-S.

Haga la diferencia: Hable con sus hijos sobre el uso del alcohol—ofrece guía para los padres y cuidadores de gente joven entre las edades de 10 a 14 años para la prevención de la bebida entre los menores. Versión en inglés: número de publicación del NIH 00-4314; versión en español: Número de publicación del NIH 00-4314-S.

Para ordenar, escriba a: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, Publications Distribution Center, P.O. Box 10686, Rockville, MD 20849-0686. El texto completo de todas las publicaciones listadas, se encuentra disponible en el sitio de internet de NIAAA (<http://www.niaaa.nih.gov>).

Antecedentes de alcoholismo en la familia



¿Está usted a riesgo?

Departamento de Salud y Recursos Humanos
de Estados Unidos
Institutos Nacionales de Salud
Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo



Número de Publicación del NIH 04-5340-S
Febrero 2004



Si se encuentra entre los millones de personas en este país que tiene uno de sus padres, abuelos o algún otro miembro cercano de la familia que es alcohólico, se habrá preguntado qué significado tiene este

antecedente familiar en su vida. ¿Formarán parte de su futuro los problemas con el alcohol? ¿Tendrá más propensión al alcoholismo que otras personas, cuyas historias familiares no incluyen la enfermedad? Si así fuera, ¿qué puede hacer para minimizar el riesgo?

Los hijos de alcohólicos están a riesgo cuatro veces mayor de desarrollar problemas con el alcohol.

Muchas investigaciones científicas han demostrado que los factores genéticos tienen influencia sobre el alcoholismo. Estos descubrimientos demuestran que los hijos de padres

alcohólicos son hasta cuatro veces más propensos a desarrollar problemas con el alcohol que el resto de la población general. Sin embargo, el alcoholismo no se determina solamente por la composición genética heredada. De hecho, más de la mitad de los hijos de padres alcohólicos no llegan a serlo.

Existen estudios que demuestran que muchos factores influyen sobre el riesgo de desarrollar alcoholismo. Los investigadores creen que el riesgo en una persona incrementa cuando existen en la familia las siguientes dificultades:

¿Qué es alcoholismo?

Alcoholismo o dependencia del alcohol es una enfermedad que incluye cuatro síntomas:

- **Deseo**—Una necesidad fuerte o urgencia por beber.
- **Pérdida del control**—No poder parar de beber una vez que se ha comenzado.
- **Dependencia física**—Síntomas de reajuste, tales como descompostura de estómago, sudor, temblequeos y ansiedad, tras haber dejado las bebidas.
- **Tolerancia**—La necesidad de beber mayor cantidad de alcohol para "emborracharse."

- un padre alcohólico sufre de depresión o algún otro problema psicológico;
- ambos padres abusan del alcohol y otras drogas;
- el abuso del alcohol por parte de los padres es severo; y
- los conflictos llevan a agresión y violencia en la familia.

El sólo hecho que hay historia de alcoholismo en su familia, no implica que usted también será alcohólico.

La buena noticia es que muchos de los hijos de padres alcohólicos, aún aquellos que provienen de las familias más perturbadas, no siempre desarrollan problemas con las bebidas alcohólicas. Así como la historia de alcoholismo en la familia no garantiza que una persona será alcohólica, tampoco lo garantiza el ser criado en una familia con muchos problemas, con padres alcohólicos. El riesgo es mayor, pero no tiene porqué ocurrir.

Si le preocupa que la historia familiar de alcoholismo o los problemas de su vida en familia lo pongan en riesgo de convertirse en una persona alcohólica, aquí se ofrecen consejos de sentido común para ayudarle:

Si es menor de edad, evite consumir bebidas alcohólicas—En primer lugar, hacerlo es ilegal. En segundo lugar, la investigación demuestra que se corre mayor riesgo de convertirse en una persona alcohólica, cuando se comienza a beber a edad temprana, probablemente como resultado tanto del medio como de factores genéticos.

Como adulto, beba moderadamente—Aún cuando no exista antecedente de alcoholismo en la familia, aquellos adultos que eligen consumir bebidas alcohólicas deben hacerlo con moderación; en el caso de la mayoría de las mujeres,



no más de una bebida por día; en el caso de la mayoría de los hombres, no más de dos bebidas al día, de acuerdo con las recomendaciones del Departamento de Agricultura y del Departamento de Salud y Recursos Humanos, de Estados Unidos. Algunas personas no deberían beber en absoluto, incluyendo mujeres que están embarazadas o están intentando



hacerlo; personas que están recuperándose del alcoholismo; cualquier persona que anticipa tener que conducir un automóvil o llevar a cabo alguna otra actividad que requiera atención o pericia; personas que se encuentran tomando ciertos medicamentos y personas con determinadas condiciones médicas.

Las personas con antecedente familiar de alcoholismo, que corren mayor riesgo de desarrollar dependencia, deberían encarar el consumo moderado de alcohol con prudencia. Es posible que les resulte más difícil mantener hábitos de consumo moderados, que a otras personas en cuyas familias no existe historia de alcoholismo. Una vez que una persona pasa del consumo moderado de alcohol a tomar en exceso, el riesgo de problemas sociales (como por ejemplo, conducir bajo la influencia, violencia y trauma) y los problemas médicos (como por ejemplo, enfermedad hepática, daño cerebral y cáncer) aumentan considerablemente.

Su médico puede determinar si debe reducir su consumo de alcohol y buscarle ayuda.

Hable con un profesional de la salud—Discuta sus preocupaciones con un médico, enfermera u otro profesional de la salud. Pueden recomendarle grupos u organizaciones que posiblemente lo ayuden a evitar problemas con el alcohol. Si usted es una persona adulta que ya ha comenzado a beber, un profesional de la salud puede evaluar sus hábitos con respecto al consumo del alcohol y determinar si fuera necesario que disminuya el consumo y cómo hacerlo.