

## Mes Para Tomar Conciencia de los Peligros del Alcohol

En los últimos 50 años, hemos avanzado considerablemente en el conocimiento de las enfermedades adictivas. No obstante, el estereotipo o imagen del simpático y estimado borrachito del barrio perdura aún en la sociedad. Después de la nicotina, el alcohol es la sustancia adictiva de más uso en nuestra cultura. Es relativamente barato, legal y actúa como un efectivo analgésico contra los problemas cotidianos.

Una de cada diez personas desarrolla adicción, es decir, persisten en la bebida a pesar del impacto en la salud, los problemas en sus relaciones, en sus finanzas y en sus trabajos como resultado del abuso del alcohol. Cualquiera puede llegar a convertirse en alcohólico: el médico, el maestro, el trailerero, el comerciante, la mamá que cuida a sus hijos todo el día, el policía, el mecánico, el carpintero, el burócrata de gobierno, el borrachito del vecindario. Puede ser hombre o mujer; de piel blanca o negra; heterosexual, lesbiana, homosexual, bisexual; el jubilado, el trabajador joven o el estudiante adolescente; el bebedor puede vivir en una ciudad grande o en un pueblecito de campo, ser un criminal o un ciudadano respetuoso de las leyes. No existe “la personalidad alcohólica” ni hay prueba de laboratorio que pronostique quién llegará a ser alcohólico a un adicto a la droga.

Esto es motivo de preocupación para las empresas porque el bebedor problema que llega con la “cruda”, que bebe en el trabajo o que le llegan los nervios en espera del siguiente trago está haciendo decisiones laborales que afectan el éxito de la organización. Interactúan con los clientes, manejan asuntos económicos, usan materiales peligrosos y maquinaria riesgosa. Además de una productividad deficiente, baja asistencia, problemas morales, el aumento del costo por accidentes laborales, también llegan a ser un riesgo legal.

Nadie escoge conscientemente llegar al alcoholismo, al igual que nadie decide contraer la diabetes o el cáncer. Sin embargo, el paciente sí es responsable de conseguir tratamiento. Si el alcohol ya se ha convertido en problema y ya no puede dejar de tomar, considere la ayuda profesional.

### Fuentes con más información:

[www.wseap.com](http://www.wseap.com)

[www.jointogether.org](http://www.jointogether.org)

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/alcoholism/html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/alcoholism/html)

[www.niaaa.nih.gov/](http://www.niaaa.nih.gov/)

[www.thecoolspot.gov](http://www.thecoolspot.gov)

[www.alcoholics-anonymous.org](http://www.alcoholics-anonymous.org)

### Para los familiares:

[www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)

Si responde “sí” a 2 ó 3 de las siguientes preguntas, quiere decir que el alcohol ya es un problema.

1. ¿Alguna vez ha pensado que debería disminuir el uso del alcohol o de las drogas?
2. ¿Alguna vez se ha molestado cuando alguien le insinúa que usted tiene un problema con el
3. alcohol o la droga?
4. ¿Alguna vez se ha sentido culpable por algo que hizo cuando estaba tomando o usando droga?
5. ¿Se ha excedido con el alcohol o la droga aun cuando no era eso lo que deseaba?

Para conseguir ayuda confidencial y gratuita para este problema o algún otro relacionado con la salud o el bienestar, llame a Workplace Solutions al 800-327-5071.