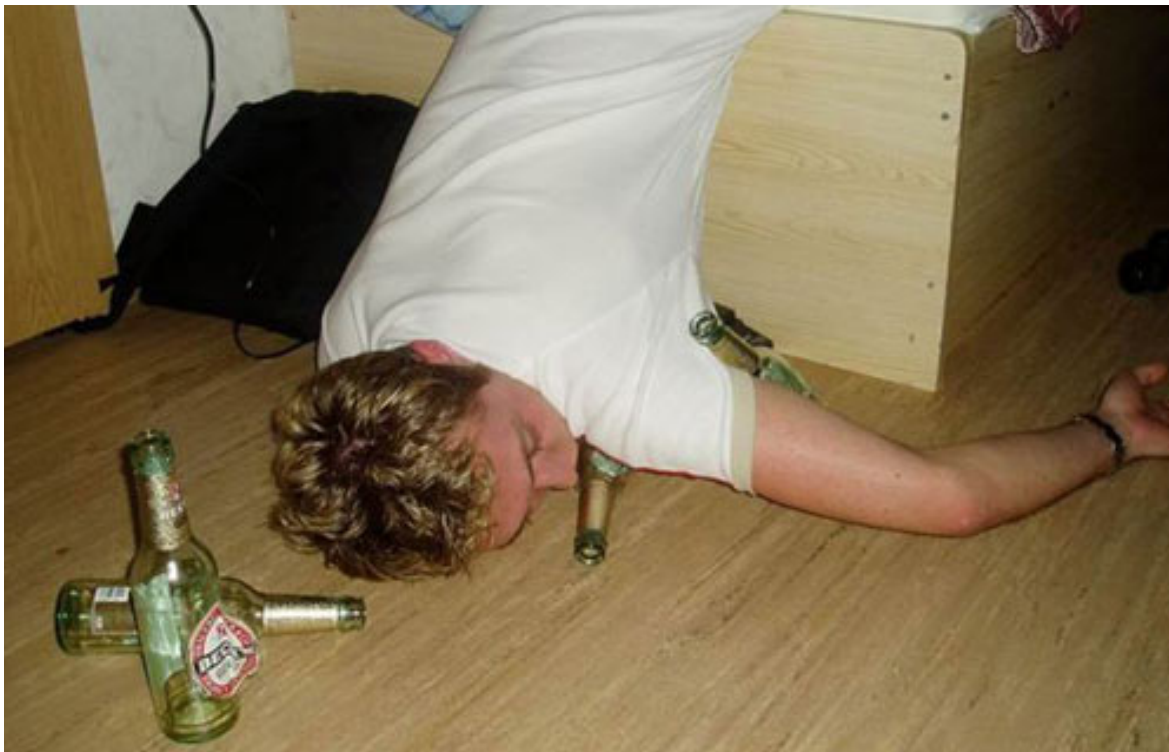


«No tomo nunca más» Con frecuencia, junto al año nuevo llegan las promesas de dejar el alcohol

El Ciudadano · 2 de enero de 2015





Las personas que tienen problemas con el alcohol con frecuencia se plantean el propósito de año nuevo de dejar de beber o de beber menos, pero en realidad hacerlo puede resultar difícil, señala una experta.

«El 20 por ciento de las personas que crean propósitos de año nuevo vuelven a sus antiguas conductas en un plazo de un mes», aseguró en un comunicado de prensa del Centro de Recuperación High Watch Janina Kean, presidenta y directora ejecutiva del centro en Kent, Connecticut.

Ofreció consejos para las personas que quieren controlar su consumo de alcohol.

«Los problemas con la bebida se superan a través de programas residenciales de rehabilitación de pacientes internos, programas ambulatorios y Alcohólicos Anónimos, así que lo mejor es buscar ayuda en esos lugares», aconsejó Kean.

«Siempre busque tratamiento en programas basados en las evidencias. Están conformados por un programa con licencia médica, y un equipo clínico dirigido por un psiquiatra certificado por la junta en medicina de la adicción, terapeutas preparados con maestrías y un equipo de enfermeros registrados para administrar

los fármacos. El programa debe poder reconocer y tratar los trastornos comórbidos, además de tener un programa de tratamiento educativo para las familias», recomendó.

El nivel de atención que una persona necesita se ve determinado por la gravedad de su problema con el alcohol.

«Es más probable que alguien con un trastorno grave de abuso de sustancias necesite un programa de rehabilitación residencial, mientras que las personas con un problema de leve a moderado podrían alcanzar la remisión con un programa ambulatorio y Alcohólicos Anónimos», dijo Kean.

Si recae en la temporada de fiestas, no se culpe en exceso. En lugar de eso, aprenda a perdonarse. Si no puede volver a controlar la bebida, quizá deba regresar al tratamiento, planteó.

«Con frecuencia, el problema con la bebida es un síntoma de un problema subyacente más importante. Simplemente dejar de beber puede sacar esos problemas a la superficie, así que debe buscar tratamiento también para esos problemas, ya sean depresión, ansiedad, etc.», comentó Kean.

via **Medline**

Fuente: [El Ciudadano](#)