

# Hablemos sobre Estudiantes universitarios y abuso de alcohol



## ¿Qué es el abuso y dependencia en el alcohol?

El abuso de alcohol se presenta cuando un individuo experimenta uno o más de los siguientes comportamientos en el periodo de un año:

Consumo recurrente que causa el incumplimiento de obligaciones importantes en el hogar, estudios o trabajo.

Consumo recurrente en situaciones peligrosas, tal como manejar embriagado o continuar bebiendo en exceso a pesar de tener frecuentes “pérdidas del conocimiento”.

Problemas legales recurrentes relacionados con el alcohol, tal como condenas por conducción en estado de ebriedad.

Consumo continuo a pesar de tener problemas sociales e interpersonales causados o agravados por el alcohol.

La dependencia en el alcohol es un diagnóstico más grave y menos frecuente que se presenta cuando una persona experimenta tres o más de los siguientes comportamientos en el periodo de un año:

Tolerancia: se necesitan mayores cantidades para alcanzar el efecto deseado o la misma cantidad de alcohol para conseguir un efecto más limitado.

Abstinencia: los síntomas son sudor, aumento de la frecuencia cardiaca, temblores, náuseas, vómitos o síntomas más graves, tales como convulsiones o alucinaciones.

Se emplea mucho tiempo en tratar de conseguir alcohol, consumirlo o recuperarse de sus efectos.

Se reducen o abandonan actividades importantes a causa del alcohol.

El consumo implica más cantidad o más tiempo de lo deseado.

Deseo constante de dejar de beber o esfuerzos inútiles para reducir o controlar el consumo del alcohol.

Consumo continuo a pesar del diagnóstico de trastorno de la salud mental, tal como depresión causada o agravada por el alcohol.

Los estudiantes universitarios deben consultar con un profesional de la salud mental sobre su consumo de alcohol si:

Beben todos los días.

Tienen atracones de bebida para emborracharse.

Creen que el alcohol interfiere con el trabajo escolar y las relaciones.

# Hablemos sobre Estudiantes universitarios y abuso de alcohol



## ¿Cuáles son las causas del abuso y dependencia en el alcohol?

Como en muchos otros trastornos de la salud mental, el abuso y dependencia en el alcohol se debe probablemente a varios factores ambientales y biológicos. Las tradiciones culturales que rodean el consumo de alcohol en los entornos familiares, religiosos y sociales, especialmente durante la infancia, pueden afectar tanto el consumo de alcohol como la posibilidad de que se desarrollen problemas con el alcohol.

## ¿Cómo se trata el abuso y dependencia en el alcohol?

El tratamiento depende de la gravedad del problema y de los recursos para el tratamiento disponibles en la institución de educación superior del individuo o en su comunidad local. El tratamiento puede incluir:

Desintoxicación: proceso de eliminar sin riesgos el alcohol del organismo mediante el tratamiento de los síntomas de abstinencia.

La prescripción de medicamentos tales como acamprosato, disulfiram y naltrexono ha demostrado ayudar en la prevención de recaídas después de dejar de beber.

Algunos tipos de terapias que les enseñan a los alcohólicos a identificar situaciones y emociones que comúnmente provocan el deseo de beber, y encontrar nuevas formas de enfrentarlos sin consumir alcohol. Estos tratamientos por lo general no necesitan hospitalización y muchos se ofrecen a través de centros de asesoramiento universitarios en todo el país.

El apoyo familiar es muy importante en el proceso de recuperación. Muchas personas con problemas de alcohol han perjudicado a muchas de sus relaciones más cercanas, que deben reconstruirse.

Programas comunitarios y gubernamentales gratuitos, tales como reuniones de grupos de ayuda, ayuda legal o formación laboral.

Es importante trabajar con un psiquiatra u otro médico de la salud mental para:

Tener en cuenta los beneficios de dejar el consumo de alcohol.

Establecer una meta específica relacionada con el consumo de alcohol. Puede elegir no consumir o limitar la cantidad que bebe para evitar consecuencias negativas legales y sociales.

Examinar las situaciones que provocan patrones perjudiciales de consumo de alcohol y determinar nuevas formas de enfrentar aquellas situaciones desencadenantes.

Los estudiantes mayores de edad (mayores de 21 años) que consumen alcohol deben hacerlo de manera responsable y con moderación. Lamentablemente, muchos estudiantes menores de edad consumen alcohol de forma excesiva, lo que puede causar problemas con el alcohol a largo plazo. Estos patrones incluyen atracones

# Hablemos sobre Estudiantes universitarios y abuso de alcohol



de bebida y consumo excesivo en forma periódica. Los efectos sociales y de la salud por el abuso del alcohol pueden ser extremadamente graves e incluso riesgosos para la vida tanto del individuo como de los demás.

## Recursos

Para obtener más información, comuníquese con:

American Psychiatric Association (APA)  
1000 Wilson Blvd.  
Suite 1825  
Arlington, VA 22209  
703-907-7300  
[www.healthyminds.org](http://www.healthyminds.org)

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA)  
Scientific Communications Branch  
6000 Executive Boulevard, Willco Building, Suite 409  
Bethesda, MD 20892-7003  
301-443-3860  
[www.collegedrinkingprevention.gov](http://www.collegedrinkingprevention.gov)

Substance Abuse & Mental Health Services Administration (SAMHSA)  
1 Choke Cherry Road  
Rockville, MD 20857  
240-276-2420  
<http://www.samhsa.gov/>

Stop Alcohol Abuse  
[www.stopalcoholabuse.gov](http://www.stopalcoholabuse.gov)

Alcoholics Anonymous (AA) World Services, Inc.  
475 Riverside Drive, 11th Floor  
Nueva York, NY 10115  
212-870-3400  
[www.aa.org](http://www.aa.org)

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.  
1600 Corporate Landing Parkway  
Virginia Beach, VA 23454-5617  
757-563-1600  
[www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)

# Hablemos sobre Estudiantes universitarios y abuso de alcohol



National Council on Alcoholism and Drug Dependence, Inc. (NCADD)  
20 Exchange Place, Suite 2902  
Nueva York, NY 10005  
212-269-7797  
800-NCA-CALL (24 horas)  
[www.ncadd.org](http://www.ncadd.org)

Éste es un ejemplar de una serie de folletos diseñados para reducir el estigma relacionado con las enfermedades mentales, por medio del fomento del debate objetivo e informado de los trastornos y sus tratamientos psiquiátricos. Este folleto tiene fines educativos y no necesariamente refleja la opinión o política de la American Psychiatric Association. Para obtener más información, visite [www.healthyminds.org](http://www.healthyminds.org).