

National Institute on Drug Abuse (NIDA)

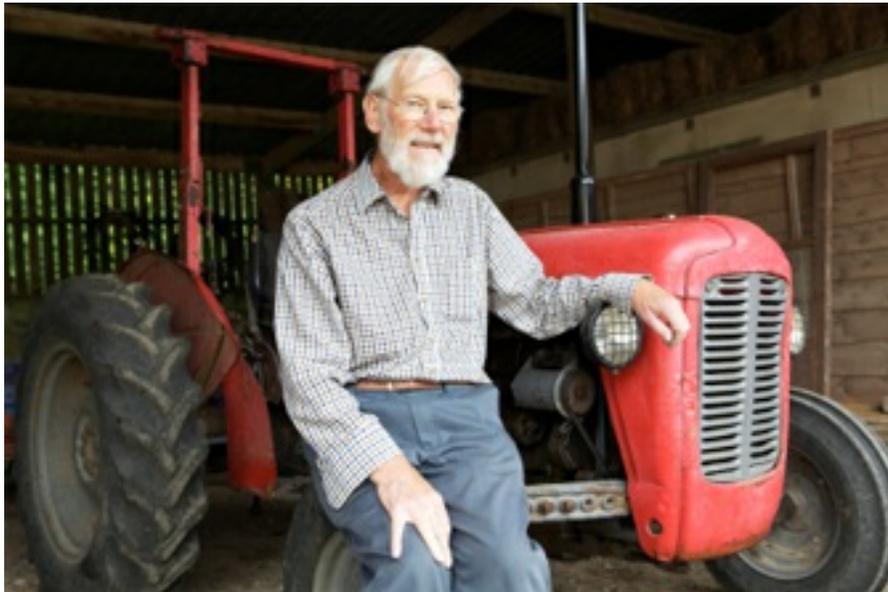
La adicción al alcohol: "No puedo creer que no hubiera visto esto venir".



<https://www.drugabuse.gov>

La adicción al alcohol: "No puedo creer que no hubiera visto esto venir".

"Peter" se está recuperando de una adicción al alcohol. La adicción fue creciendo poco a poco a lo largo de los años. (Esta historia está basada en experiencias de la vida real de personas a las que se les ha cambiado el nombre para proteger su identidad.)



Hace veinte años yo me hice cargo de la finca de mis papás. Una o dos bebidas antes de irme a dormir me ayudaban a calmar los nervios. Después, empecé a necesitar un trago de alcohol en las mañanas para poder comenzar el día. De alguna manera, esto no me pareció nada raro. Cuando mi esposa murió empecé a beber aún más. No sabía cómo poder sobrellevar cuanto la extrañaba.

Un día tuve un accidente automovilístico, y ni siquiera estaba en la carretera. Me había despertado y tomado el trago que usualmente me tomaba en la mañana. Después había estado tomando unas cervezas durante el curso de la

mañana hasta el almuerzo—es más, una cerveza fue lo que almorcé. Supongo que no estaba manejando el tractor tan recto como pensaba, y resulte saliéndome de la carretera y me fui por la zanja. En realidad no salí herido, y no tomé el accidente como algo tan serio. Pero mi hija sabía que había algo mal, aunque yo no lo supiera.

Ella se quedó mirando las latas y botellas vacías en la caneca de la basura, y se dio cuenta que yo estaba tomando demasiado todos los días. Ella me dijo que yo tenía un problema y que debía dejar de tomar. Para que ella estuviera contenta, yo la dejé que me llevara a las reuniones de Alcohólicos Anónimos. En un comienzo, yo no sentía que yo perteneciera a ese grupo. Pero después de un tiempo, yo empecé a oír que tan similares eran las historias que las otras personas contaban a la mía. Entonces decidí hablar con mi doctor sobre esto.

Fue muy difícil para mí poder dejar de beber. Pero al comienzo, mi doctor me dio un medicamento para ayudarme a no tomar. El me recomendó que hablara con un consejero. Esto en combinación con las reuniones de Alcohólicos Anónimos y el apoyo de mi hija, me ha ayudado a estar sobrio por los últimos dos años. Cuando pienso en el pasado, no puedo creer que no me hubiera dado cuenta que tenía un problema. Hubiera deseado saber en lo que me estaba metiendo.

Aprende más: ¿Tienes un ser querido con un problema con el alcohol? Busca [información sobre tratamientos para las drogas](#).