

# Alcohol Use Disorder



Alcohol Use Disorder, also known as alcoholism, is a condition that affects the brain. Alcoholism can impact both the person who drinks and the people around them.

## Signs of Alcohol Use Disorder

According to the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Health Disorders, a person may have alcohol use disorder if they:

- ▼ Spend a considerable amount of time drinking alcohol
- ▼ Have problems at school or home due to alcohol
- ▼ Lose interest in healthy activities due to alcohol
- ▼ Continue using alcohol despite the psychological and physical harm
- ▼ Develop tolerance to alcohol and drink more to experience the soothing effect
- ▼ Experience withdrawal symptoms within a few hours or days after quitting alcohol
- ▼ Try to overcome addiction but relapse

## If you are living with someone with alcohol use disorder, don't forget to take care of yourself, too.

- ▼ Establish boundaries when it comes to your loved one's actions. Set limits on alcohol consumption. If your boundaries are not respected, remove yourself from the situation.
- ▼ Talk to a professional. A therapist can help you learn how to cope with your loved one's behaviors.
- ▼ Keep your own healthy lifestyle. Eat healthy meals, exercise regularly and get enough sleep. Spend time with friends and pursue hobbies that you enjoy.
- ▼ Educate yourself about addictions. The resources below have information about how addictions affect the brain, how treatments work and how to support your loved one.

### Resources:

Adult Children of Alcoholics: [adultchildren.org](http://adultchildren.org)

Al-Anon: [al-anon.org](http://al-anon.org)

Al-Ateen: [al-anon.org/newcomers/teen-corner-alateen](http://al-anon.org/newcomers/teen-corner-alateen)

Families Anonymous: [familiesanonymous.org](http://familiesanonymous.org)

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism: [niaaa.nih.gov](http://niaaa.nih.gov)

Parents of Addicted Loved Ones: [palgroup.org](http://palgroup.org)

Substance Abuse and Mental Health Services Administration: [samhsa.gov/find-help/national-helpline](http://samhsa.gov/find-help/national-helpline)

Verywell Mind: [verywellmind.com](http://verywellmind.com)

# Trastorno por consumo de alcohol



El trastorno por consumo de alcohol, también conocido como alcoholismo, es una condición que afecta al cerebro. El alcoholismo puede afectar tanto a la persona que bebe como a las personas que la rodean.

## Señales del trastorno por consumo de alcohol

Según el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, una persona puede tener un trastorno por consumo de alcohol si cumple con lo siguiente:

- ▶ Pasa una cantidad considerable de tiempo bebiendo alcohol.
- ▶ Tiene problemas en la escuela o en el hogar debido al alcohol.
- ▶ Pierde interés en las actividades saludables debido al alcohol.
- ▶ Sigue consumiendo alcohol a pesar del daño psicológico y físico.
- ▶ Desarrolla tolerancia al alcohol y bebe más para experimentar el efecto calmante.
- ▶ Experimenta síntomas de abstinencia pasadas unas pocas horas o días desde que dejó el alcohol.
- ▶ Trata de superar la adicción pero recae.

## Si vive con alguien con trastorno por consumo de alcohol, no olvide cuidarse a usted mismo también.

- ▶ Establezca límites cuando se trata de las acciones de su ser querido. Establezca límites en el consumo de alcohol. Si no se respetan sus límites, aléjese de la situación.
- ▶ Hable con un profesional. Un terapeuta puede ayudarle a aprender a lidiar con los comportamientos de su ser querido.
- ▶ Mantenga su propio estilo de vida saludable. Coma comidas saludables, haga ejercicio regularmente y duerma lo suficiente. Pase tiempo con amigos y dedíquese a pasatiempos que disfrute.
- ▶ Infórmese sobre las adicciones. Los recursos a continuación brindan información sobre cómo las adicciones afectan al cerebro, cómo funcionan los tratamientos y cómo apoyar a su ser querido.

### Recursos:

Adult Children of Alcoholics: [adultchildren.org](http://adultchildren.org)

Al-Anon: [al-anon.org](http://al-anon.org)

Al-Ateen: [al-anon.org/newcomers/teen-corner-alateen](http://al-anon.org/newcomers/teen-corner-alateen)

Families Anonymous: [familiesanonymous.org](http://familiesanonymous.org)

Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo: [niaaa.nih.gov](http://niaaa.nih.gov)

Parents of Addicted Loved Ones: [palgroup.org](http://palgroup.org)

Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias: [samhsa.gov/find-help/national-helpline](http://samhsa.gov/find-help/national-helpline)

Verywell Mind: [verywellmind.com](http://verywellmind.com)