



## Alcohol: Uso vs. abuso

Tomar una copa de vez en cuando puede ser bueno para nosotros. **Se ha demostrado que de tres a cinco** bebidas alcohólicas a la semana puede reducir nuestro riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y derrames cerebrales, así como posiblemente diabetes. Sin embargo, beber demasiado a menudo no es bueno para nuestra salud física o mental y puede tener muchas consecuencias negativas, incluyendo:

- Problemas legales
- Problemas económicos
- Dificultades en las relaciones
- Problemas en el trabajo

### El alcohol y su cerebro

El alcohol interfiere con las vías de comunicación de nuestro cerebro, causando lapsus de memoria, cambios de comportamiento, pérdida de coordinación, cambios de humor e incapacidad para pensar con claridad. Cuanto más consumimos, mayor es la deficiencia. Si bebemos lo suficiente, podemos perder el control de estas funciones por completo y perder la conciencia o incluso fallecer.

El abuso de alcohol puede llevar a una serie de problemas de salud mental a largo plazo, incluyendo:

- Depresión
- Ansiedad
- Problemas de aprendizaje y memoria
- Demencia

**Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP, por sus siglas en inglés) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o por la página web.**

## El alcohol y su organismo

El abuso del alcohol también puede provocar muchos problemas físicos graves, tales como:

- Enfermedad hepática
- Algunos tipos de cáncer
- Pancreatitis
- Daño del músculo cardíaco (miocardiopatía alcohólica) que lleva a insuficiencia cardíaca
- Accidente cerebrovascular
- Presión arterial alta

## ¿Cuándo el consumo de alcohol se convierte en abuso?

¿Cómo sabe si usted o alguien al que ama está desarrollando un problema con la bebida? Aquí tiene algunas señales:

- La personalidad cambia al beber
- Culpa y vergüenza por beber o por su comportamiento al beber
- Oculta los hábitos de consumo de alcohol
- Bebe para sentirse mejor o para hacer frente a situaciones sociales
- Bloqueos mentales - no tener memoria de lo que pasó mientras bebía
- Le resulta difícil dejar de beber después de una o dos copas o terminar ebrio
- Beber tiene un impacto negativo en el trabajo, las relaciones o las finanzas
- La gente expresa su preocupación

Si usted tiene problemas con el alcohol o está preocupado por alguien a quien ama, busque ayuda. **Comuníquese con nosotros** para obtener información, ayuda y recursos locales.

**Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP, por sus siglas en inglés) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o por la página web.**

## ¿Me estoy convirtiendo en mis padres?

Incluso si tenemos relaciones maravillosas con nuestros padres, la idea de convertirnos en ellos puede infundir miedo en nuestros corazones. Pero cuanto más envejecemos, más nos descubrimos a nosotros mismos diciendo y haciendo cosas que nuestros padres dijeron e hicieron.

### Al principio

Durante la infancia, nuestros cerebros son programados por quienes nos cuidan, en la mayoría de los casos, por nuestros padres. A través de ellos aprendemos a interactuar con el mundo. A medida que nuestro cerebro se desarrolla, se forman vías neuropáticas, vías que tomamos automáticamente en ciertas situaciones. Es por eso que nos descubrimos a nosotros mismos sonando como nuestras madres o actuando como nuestros padres, lo que es genial si se trata de reflejar rasgos positivos, pero no tan buenos si son negativos.

### Forjar nuevos caminos

Es posible cambiar los comportamientos negativos o destructivos que aprendimos cuando éramos niños. Aquí hay algunas maneras de empezar a forjar un nuevo camino en la vida:

- **Hacer las paces con el pasado.** Esto no significa que el pasado nunca sucedió, sino entender y perdonar a sus padres y reconocer sus buenas cualidades. También significa darse cuenta de que sus padres aprendieron esa crianza, cualquier cosa menos perfecta, de sus mismos padres.
- **Haga una lista** de las características o comportamientos de sus padres que desea evitar, así como una lista de valores positivos para usted.
- **Reconozca su individualidad.** La gente puede decir que es usted como su madre o su padre, pero no es verdad. Usted es su propia persona. Piense en las cosas que le hacen único. Ya sea su sentido del humor, su talento artístico o su habilidad para hacer amigos, celebre estas diferencias.
- **Reconozca que usted también ha heredado o aprendido cosas positivas de sus padres.** No es tan malo convertirse en sus padres cuando usted se da cuenta de que ellos son responsables de muchas de sus grandes cualidades, como una fuerte ética laboral o el atletismo. También ayuda a mantener o desarrollar una relación estrecha entre generaciones.
- **Pídale a sus amigos o parientes** que le ayuden a ser más consciente de cómo reacciona en ciertas situaciones.

Si se siente completamente impotente para identificar y cambiar su propio comportamiento, considere buscar ayuda profesional. **Comuníquese con nosotros** para obtener más información.

**Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP, por sus siglas en inglés) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o por la página web.**



## Lecturas destacadas en línea

### Trastorno afectivo estacional: sobreviviendo a la depresión invernal

Los sentimientos hacia el invierno son tan variados como las temperaturas que acompañan a la estación. Aquí hay algunos consejos sobre cómo puede dar la bienvenida a la temporada y aprovechar todas las opciones de actividades que el invierno puede ofrecerle. [Seguir leyendo.](#)

## Seminarios web destacados



### La generación del sándwich

16 de noviembre de 2018 1:00 CST

Registrarse



### Estrés estacional

30 de noviembre de 2018, 1:00 CST

Registrarse