



84322

Alcoholism: Getting Help

El alcoholismo: Cómo obtener ayuda

Enfrentarse a un problema de alcoholismo puede ser difícil. Pero una vez que la persona decida obtener ayuda, podrá conseguirla en muchas partes. A continuación encontrará recursos que pueden brindarle más información y ayudarle a conseguir un tratamiento.

Alcoholics Anonymous (AA)

AA ayuda a sus miembros a dejar el alcohol y mantenerse sobrios, así como a desarrollar estilos de vida saludables. Todos son bienvenidos a las reuniones de AA. No es necesario que se identifique. A algunas personas les parece más fácil asistir a la primera reunión con un amigo. Para encontrar una reunión cerca de usted, comuníquese con AA por Internet en www.aa.org o busque en la guía telefónica el número de una sucursal local.

Atención profesional

La atención profesional se puede prestar como paciente internado, lo que significa que la persona pasa un período ingresado en un centro, o de forma ambulatoria, que requiere ir y venir a las consultas. Los centros tienen apoyo médico y pueden ayudar a una persona a deshacerse del alcohol. La mayoría de los planes de seguro médico cubren por lo menos parte del tratamiento. Para encontrar este tipo de atención, hable con su médico o un consejero. Otra opción es acudir a una clínica de salud mental y pedir información. También puede visitar el siguiente sitio en Internet: <http://findtreatment.samhsa.gov>.

El camino a su recuperación

Muchas personas con alcoholismo pueden abandonar el alcohol de una vez por todas. Sin embargo, es posible que hacer estos cambios no sea ni fácil ni rápido. El tratamiento es sólo el comienzo. Es común que haya recaídas. Una recaída no es señal de que se ha fallado, sino que significa que el tratamiento debe continuar. Una vez que una persona deje de beber, necesitará apoyo para mantenerse sobria. Los programas de atención posterior y los grupos como AA son buenas fuentes de este tipo de apoyo.

Sitios web de utilidad:

- **National Institute on Alcohol Abuse and Addiction**
www.niaaa.nih.gov
- **National Council on Alcoholism and Drug Dependence, Inc. (NCADD)**
www.ncadd.org
- **Alcoholism Recovery Website**
www.alcoholismhelp.com
- **National Substance Abuse Web Index**
nsawi.health.org/compass

© 2000-2012 Krames StayWell, 780 Township Line Road, Yardley, PA 19067. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.