

# Abuso de sustancias (alcohol y drogas)

El abuso de drogas y alcohol se caracteriza por un patrón dañino de uso de sustancias que interfieren en sus obligaciones más importantes, el uso de sustancias en situaciones físicamente peligrosas, uso de sustancias que termina en problemas legales a repetición o finalmente el uso de sustancias sin importar los problemas interpersonales y sociales.

## ¿Cómo sé si tengo un problema?

- ¿Usted bebe repetidamente más de lo que quería o intentaba consumir?
- ¿Se ha visto en problemas por usar alcohol o drogas?
- ¿Tiene pérdidas de memoria cuando está bebiendo?
- ¿Ha perdido trabajo, escuela u obligaciones sociales por estar bebiendo?
- ¿Alguna vez ha sentido la necesidad de dejar de beber?
- ¿Se ha enojado con sus familiares o amigos que le han expresado su preocupación por el uso de sustancias?
- ¿Se ha sentido culpable por consumir alcohol o drogas?
- ¿Ha tenido que tomarse un trago para que lo “despierte” como primera cosa que hace en la mañana?

**Problemas de salud de las mujeres que abusan del alcohol.** Muchos de los efectos negativos del alcohol son iguales para hombres y mujeres. Pero existen problemas específicos de las mujeres que las ponen en más riesgo.

**Ciclo menstrual.** Algunas mujeres se ven más afectadas por el alcohol cuando están ovulando o antes de la menstruación, esto es porque en esos momentos le toma más tiempo al cuerpo metabolizar el alcohol y por lo tanto la concentración de alcohol en la sangre es más alta y prolongada.

**Fertilidad.** Beber alcohol en grandes cantidades es una causa conocida de infertilidad femenina, sin embargo un estudio reciente que incluso beber con moderación puede aumentar el riesgo de ciertos tipos de infertilidad.

**Hígado.** Comparando con los hombres las mujeres parecen tener más tendencia a desarrollar daño en el hígado causado por el alcohol después de un tiempo corto de beber en grandes cantidades y con niveles más bajos de alcohol cada día.

**Cáncer del pecho.** El consumo moderado y exagerado de alcohol puede estar relacionado al cáncer del pecho. La Sociedad Americana del Cáncer recomienda que se limite a un trago de alcohol al día para aquellas mujeres que consumen bebida alcohólicas.

**Victimización.** Un estudio británico de criminalidad encontró que en el 44% de los crímenes violentos, la víctima reportó que el “asaltante” estaba borracho. Esto se suma al hecho que altas proporciones de las víctimas de violencia incluyendo asaltos sexuales estaban bajo la influencia del alcohol al momento del crimen.

## ¿Qué puedo hacer si estoy preocupada por mi uso de drogas o consumo de alcohol?

- Consulte con su proveedor de salud.
- Hable con su ministro religioso, pastor o rabino.
- Busque en las páginas amarillas bajo “tratamiento del alcoholismo”, “abuso de sustancias” u “organizaciones de servicio social”.
- llame a un grupo de apoyo como alcohólicos anónimos o mujeres ayudando mujeres (busque en la guía telefónica en las páginas blancas o amarillas).



## Para más información:

Centro de Tratamiento del Abuso de Sustancias (SAMHSA's Center for Substance Abuse Treatment), (800) 662-HELP, [findtreatment.samhsa.gov](http://findtreatment.samhsa.gov)