



Alcoholismo

¿Sabías que las personas cercanas a alguien que sufre de alcoholismo suelen padecer peor que los que tienen esta adicción? ¡Toma en consideración todas las señales que verás!



El alcoholismo surge con base en el consumo exagerado de bebidas alcohólicas, ocasionando problemas fisiológicos, mentales, emocionales, laborales, familiares, económicos y sociales.

Los síntomas que se presentan en alguien que no tiene control en la bebida son: Carácter irritable, sentido irracional, cirrosis hepática, ojos rojos, lentitud en los reflejos, mala memoria, parálisis muscular, entre otras.

Regularmente las personas que rodean a alguien que sufre de alcoholismo llegan a salir afectadas tanto físicamente como emocionalmente, por eso es importante desde el principio tomar precauciones y acudir por ayuda si las situaciones se salen de control.

Para controlar el alcoholismo es muy importante que tomes en cuenta las siguientes consideraciones: Adopta un régimen alimenticio abundante en frutas, verduras, granos centenos, cereales y hortalizas; evita alimentos aceitosos o grasos; evita reuniones o fiestas en donde todos beban alcohol; en caso de que sean tus amigos, familiares o compañeros de trabajo sean los que te incitan a tomar, lo más conveniente es que tomes distancia para poder erradicar el problema; mantente libre de estrés.

¡Recuerda!

Al sufrir de alcoholismo es importante que la familia y los amigos cercanos permanezcan atentos a la rehabilitación del paciente, traten de apoyar y de demostrar su sincero interés en que todo mejore.

Milk, Jovanna (11 de febrero de 2016). « <http://www.remediosnaturales.com/alcoholismo> Consultado el 23 de febrero de 2016.