

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Aug 18, 2022

Abstinencia alcohólica

La abstinencia de alcohol puede ocurrir cuando un bebedor empedernido que depende del alcohol deja de beber durante varias horas o unos días.

La abstinencia causa síntomas desagradables, como náuseas (sensación de malestar) y ansiedad, pero no siempre es peligrosa. Pero la abstinencia a veces puede desencadenar reacciones extremas en el sistema nervioso del cuerpo, que pueden causar problemas graves e incluso la muerte.

Este folleto analiza los síntomas de la abstinencia de alcohol y los tratamientos que pueden ayudar con esos síntomas.

Qué es la abstinencia de alcohol?

Cuando alguien bebe alcohol en exceso y con regularidad durante un período prolongado (generalmente varios años), su cuerpo puede volverse **dependiente** de él. Esto significa que su cuerpo se ha acostumbrado al alcohol y se ha adaptado a que esté allí todo el tiempo.

Si esa persona deja de beber repentinamente, el cuerpo puede reaccionar mal a este cambio. Estas reacciones, llamadas **síntomas de abstinencia**, comienzan de seis a 12 horas después de que alguien deja de beber. Suelen ser muy desagradables y pueden ser peligrosos.

Urgencias

La abstinencia grave de alcohol es una **emergencia médica**. Si usted o alguien con quien se encuentra tiene síntomas de abstinencia grave de alcohol, **busque ayuda médica de inmediato**.

Los síntomas más evidentes de la abstinencia grave y potencialmente mortal de la abstinencia de alcohol son **las convulsiones** (ataques) y el **delirium tremens**.

El delirium tremens (quizás lo hayas oído llamar "DT") es el nombre que se le da a un grupo de síntomas que incluye:

- Agitación extrema

Abstinencia alcohólica

- Confusión.
- Temblor
- Dolor torácico
- Alucinaciones
- Sudoración intensa.

Sin tratamiento, entre 15 y 20 de cada 100 personas con delirium tremens morirán. Pero con tratamiento, casi todos sobreviven.

Cuáles son los síntomas?

Síntomas leves

Los síntomas leves de abstinencia de alcohol incluyen:

- Ansiedad
- Insomnio (tener problemas para dormir)
- Cefalea
- Fatiga (cansancio extremo)
- Antojo de alcohol
- Latidos cardíacos rápidos y posiblemente irregulares
- Sudar mucho
- Náuseas o vómitos.

Síntomas más graves

La abstinencia grave de alcohol requiere tratamiento médico urgente. Los síntomas incluyen convulsiones y delirium tremens. El delirium tremens implica:

- Agitación extrema
- Confusión.
- Temblor
- Dolor torácico
- Alucinaciones
- Síntomas cutáneos, como picazón, hormigueo y sensación de "insectos arrastrándose debajo de la piel
- Sudoración intensa.

Si tiene tratamiento médico para la abstinencia de alcohol, o si muestra signos de abstinencia mientras recibe tratamiento en el hospital por otra razón, su médico le preguntará acerca de sus síntomas. Esto ayuda a averiguar qué tipo de tratamiento le ayudará.

Un médico o una enfermera también pueden preguntarle sobre otras cosas relacionadas con su consumo de alcohol. Por ejemplo, podrían preguntar sobre:

Abstinencia alcohólica

- Cualquier otro problema médico que tenga
- Cualquier medicamento que tome
- Ya sea que consuma drogas ilegales o recreativas ('callejeras')
- Tu salud mental
- Tu vida familiar y laboral.

Es posible que su médico también quiera hacer análisis de sangre para detectar problemas que a menudo pueden afectar a las personas que beben en exceso, como problemas hepáticos (incluida la hepatitis) y problemas con el azúcar en la sangre.

Qué tratamientos existen?

Es posible que las personas con síntomas leves de abstinencia de alcohol no necesiten ningún tratamiento. Pero si necesita tratamiento, puede implicar que se le administre:

- Líquidos en una vena si está deshidratado
- Vitamina B y minerales bajos en las personas que beben en exceso

También es posible que le administren **medicamentos** para calmar su sistema nervioso y evitar que reaccione mal a la falta de alcohol en su cuerpo. Estos medicamentos ayudan a prevenir las convulsiones y el delirium tremens.

Si tienes síntomas graves, es posible que necesites otros tratamientos, como los siguientes:

- Ayuda a asegurarse de que pueda respirar correctamente
- **Sedación.** Esto a menudo es necesario si los medicamentos para calmar el sistema nervioso no funcionan lo suficientemente bien. La sedación hace que te sientas muy somnoliento o inconsciente, y ayuda a relajar los nervios y los músculos.

Tratamiento y ayuda a largo plazo

Si eres dependiente del alcohol, puede ser muy **peligroso si de repente dejas de beber**. Su médico aún le aconsejará que deje de beber. Pero le explicarán cómo hacerlo de manera segura durante un período de tiempo.

Por ejemplo, es probable que su médico le aconseje que **reduzca su consumo de alcohol gradualmente** durante varias semanas o meses.

De esta manera, su cuerpo no recibe un choque repentino en el sistema, como el que causó la abstinencia. En cambio, se acostumbra al alcohol reducido con el tiempo.

El médico podría sugerirte un plan para ayudarte a dejar de beber. Esto puede implicar citas regulares y medicamentos que podrían ayudar.

Es posible que tu médico también pueda derivarte a servicios especializados en alcohol, como un programa comunitario de abstinencia de alcohol.

Programas como este pueden ofrecer ayuda como:

Abstinencia alcohólica

- Reuniones periódicas con el personal del programa
- Apoyo con problemas de salud mental
- ayudarle a encontrar grupos locales de autoayuda, y
- ayuda para su familia y para los cuidadores, si es necesario.

Qué esperar en el futuro

Las personas tratadas para la abstinencia de alcohol a menudo tienen síntomas durante unos meses después, como problemas para dormir, mareos y sudoración.

Pero la mayoría de las personas no tienen problemas a largo plazo, especialmente si los síntomas son leves.

Sin embargo, algunas personas tienen complicaciones graves. Por ejemplo, aproximadamente 3 de cada 100 personas tratadas por abstinencia de alcohol desarrollan **epilepsia**.

Y, incluso con tratamiento, aproximadamente 1 de cada 100 personas que tienen delirium tremens morirá.

El objetivo ideal a largo plazo después del tratamiento es que deje de beber. Pero esto puede ser muy difícil de hacer. Las personas que se vuelven dependientes del alcohol a menudo tienen razones complejas para hacerlo. Y lidiar con estos problemas puede llevar tiempo y ser difícil.

Hay varias formas de empezar a obtener ayuda. Por ejemplo, en el Reino Unido, puedes empezar por tu médico, que podría derivarte a servicios especializados.

O puedes buscar en organizaciones como Alcohólicos Anónimos (alcoholics-anonymous.org.uk) y Frank (talktofrank.com). Diferentes enfoques funcionan para diferentes personas, y puede llevar tiempo encontrar lo que funciona para usted.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

