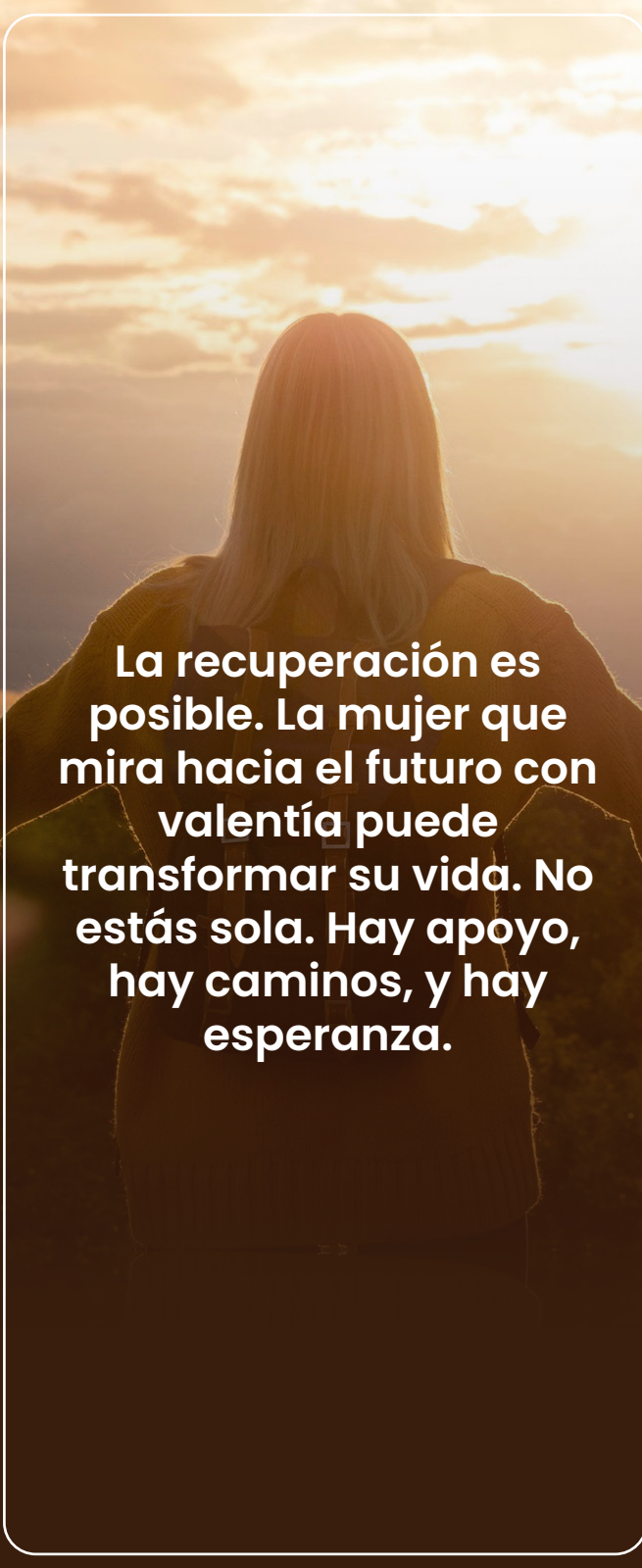




La recuperación es posible. La mujer que mira hacia el futuro con valentía puede transformar su vida. No estás sola. Hay apoyo, hay caminos, y hay esperanza.

Contáctanos

- ✉ apoyomutuo@assmca.pr.gov
- ☎ 787-763-7575 Ext. 3245,3242,3240
- 📍 Centro de Apoyo Mutuo San Juan
Centro de Recuperación calle
Canada 1324, San Juan
- 📍 Centro de Apoyo Mutuo Vega Alta
CDT Vega Alta carretera #2 km 31.8
- 🕒 lunes a viernes de 8:00 a.m. - 3:00 p.m.

Línea PAS

- Primera Línea de Ayuda Psicosocial
Está disponible las 24 horas del día , los
365 días del año 1-800-981-0023 / 988
Lenguaje de señas 787-615-4112
Chat: <https://lineapas.assmca.pr.gov/>



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO



/ASSMCAONLINE

www.assmca.pr.gov

Carr. No. 2 Km 8.2, Bo Juan Sánchez,
Bayamón, P.R 00960
Tel. 787-763-7575



Hablemos sobre **EL ALCOHOLISMO EN LA MUJER**

Mirando hacia el futuro con
esperanza y fortaleza



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO



Efectos y Síntomas

Uso del alcohol como escape

- Búsqueda de alivio temporal ante situaciones dolorosas o estresantes.

Pérdida de control emocional

- Cambios de humor repentinos.
- Problemas para dormir y temblores.

Aislamiento social y familiar

- Distanciamiento de hijos, pareja y seres queridos.
- Vergüenza y miedo al juicio social.

¿Qué es el alcoholismo?

El alcoholismo es una enfermedad crónica caracterizada por la pérdida de control sobre el consumo de alcohol, la dependencia física y emocional, y la incapacidad de detener su uso a pesar de las consecuencias negativas en la salud, la familia y la vida diaria.

Causas del Alcoholismo en la Mujer

Estrés y salud mental

- Depresión, ansiedad y agotamiento emocional.
- Sobrecarga por múltiples roles: madre, esposa, profesional, cuidadora.

Factores genéticos

- Antecedentes familiares que aumentan la vulnerabilidad.

Influencia social y familiar

- Normalización del consumo en el entorno.
- Relaciones afectivas deterioradas o ambientes conflictivos.

El Alcoholismo en la Mujer: Una Realidad Diferente

- Los efectos aparecen más rápido y con menos cantidad que en los hombres.
- Mayor riesgo de resacas intensas y lagunas mentales.
- El estigma social hacia la mujer que bebe es más fuerte, especialmente en sociedades machistas.
- El aislamiento familiar es una de las etapas más dolorosas, especialmente cuando hay hijos dependientes.

Causa y Efecto

El alcohol puede convertirse en un escape ante:

- Relaciones afectivas deterioradas.
- Presión por cumplir múltiples responsabilidades.
- Exigencias laborales y familiares.

Ese escape puede transformarse en:

- Compulsión por ingerir alcohol.
- Obsesión por continuar sin control.
- Una vida gobernada por la adicción.

Soluciones y Caminos de Recuperación

Reconocer la condición

- Aceptar que el alcohol ha tomado el control de tu vida es el primer paso hacia la libertad.

Buscar apoyo profesional

- Psicólogos, trabajadores sociales y especialistas en adicción pueden guiar el proceso.

Unirse a un grupo de apoyo

- Compartir con personas que viven lo mismo brinda fuerza y comprensión.
- Centros de Apoyo Mutuo
- Alcohólicos Anónimos (AA)
- Narcóticos Anónimos (N/A)

Trabajar la autoestima

- Reconstruir la relación contigo misma es esencial para sanar.

Buscar serenidad

- La meta es una vida equilibrada, libre de adicciones y llena de propósito.