Guía sobre Trastorno Bipolar y Consumo de Alcohol

Comprender, prevenir y reducir el impacto del alcohol en la estabilidad emocional

Cuando conviven **trastorno bipolar** y **problemas con el alcohol**, el riesgo no es "doble": suele ser **multiplicador**. El alcohol puede empeorar el sueño, disparar la impulsividad, aumentar la irritabilidad y desordenar la medicación y las rutinas… justo los pilares que más protegen la estabilidad.

Esta guía es práctica y directa: señales tempranas, estrategias diarias, prevención de recaídas y recursos de ayuda. No sustituye a un profesional, pero sí te da un mapa para **sobrevivir mejor al día a día** y recuperar control.

1. ¿Por qué el alcohol afecta especialmente a las personas con Trastorno Bipolar?

Porque el alcohol "mete mano" en lo mismo que el Trastorno Bipolar necesita estable:

- **Sueño:** el alcohol lo fragmenta y altera ritmos (y el sueño es un detonante clásico de recaídas).
- **Impulsividad y desinhibición:** aumenta el riesgo de decisiones peligrosas (gasto, sexo, discusiones, conducción).
- **Estado de ánimo:** puede **empujar a depresión** y también facilitar **subidas** por privación de sueño + activación.

- **Tratamiento:** es frecuente que empeore la adherencia y complique efectos secundarios.
- **Estrés y culpa:** tras beber, aparece la resaca emocional: vergüenza, conflicto, bajón… y eso retroalimenta el consumo.

Además, el Trastorno Bipolar ya tiene mayor riesgo de consumo de sustancias, y el alcohol puede agravar síntomas y riesgo suicida.

Idea clave: en trastorno dual, la pregunta útil no es "¿por qué bebí?" sino "¿qué estaba intentando apagar?"

2. Fuentes habituales que empujan a beber (en Trastorno Dual: Trastorno Bipolar y Alcoholismo))

Las más típicas:

- **Automedicación:** beber para dormir, calmar ansiedad, "bajar revoluciones" o "anestesiar" tristeza.
- **Euforia/escape social:** beber para soltarse, sentir pertenencia o llenar vacío.
- **Rutina rota:** fines de semana, vacaciones, discusiones, cobros, soledad nocturna.
- **Ambientes y personas:** bares, celebraciones, "una copita no pasa nada".
- **Rebote emocional:** culpa tras episodios, frustración por límites, sensación de "no puedo con esto".

Identificar tu patrón personal (situación → emoción → pensamiento → conducta) te da ventaja.

3. Señales tempranas de descontrol (alcohol + bipolar)

Cuanto antes lo veas, más fácil cortarlo.

Físicas

- Sueño irregular (te duermes tarde, despertares, siestas largas).
- Agitación o cansancio “raro”.
- Resacas con ansiedad, palpitaciones, malestar digestivo.

Emocionales

- Irritabilidad fuera de escala.
- Tristeza pesada o vacío.
- Euforia artificial / sensación de invulnerabilidad tras beber.

Cognitivas

- “Me lo merezco”, “solo hoy”, “puedo controlarlo”.
- Rumiación, autoataque, paranoia social (“he quedado fatal”).
- Planes grandiosos o decisiones aceleradas.

Conductuales

- Ocultar consumo, minimizar, mentir.
- Saltarse medicación o tomas desordenadas.
- Aislarse o buscar ambientes de riesgo.

4. Estrategias prácticas para el día a día (las que realmente funcionan)

A) Objetivo simple y potente: cero alcohol (por hoy)

En trastorno dual, "consumo moderado" suele ser una trampa. El enfoque más estable es **abstinencia** y plan claro.

B) Protege tus 3 anclas

1. **Sueño** (horario fijo).
2. **Medicación** (rutina y recordatorios).
3. **Rutina básica** (comidas + luz solar + actividad suave).

C) Plan anti-craving (ansia por beber) de 10 minutos (cuando aprieta)

- **Pausa y nombra:** "Esto es craving, no una orden".
- **Agua + algo dulce o proteína** (a veces es bajón de glucosa).
- **Movimiento corto:** 10 min caminar.
- **Contacto:** mensaje o llamada a alguien seguro.
- **Cambiar de escenario:** salir del lugar/ambiente donde se activa.

D) Sustitutos "compatibles con estabilidad"

- Bebidas 0.0 sin alcohol (ojo etiquetas), infusiones frías, soda con limón.
- Plan social alternativo: café, paseo, cine, deporte suave, quedadas sin bar.

E) “Contrato” con tu yo estable (cuando estás bien)

Escribe 5 líneas y guárdalas en notas:

- mis señales rojas.
- a quién llamo.
- qué debo evitar (bares, ciertas personas, noches en vela).
- qué me ayuda (caminar, ducha, música, comer, respirar).
- cuándo pido ayuda profesional (sin negociar).

F) Si hay recaída: protocolo, no drama

- No te machaques: **analiza.**
- ¿Qué la disparó? ¿qué la mantuvo?
- Ajusta el plan (y comparte con terapeuta/grupo).
- Vuelve a “por hoy” inmediatamente.

5. El papel de la familia y el entorno (clave, pero con límites)

La familia ayuda cuando:

- Evita sermones y **usa acuerdos.**
- Refuerza rutinas (sueño, comidas, calma).
- Habla en **modo equipo**:“¿Qué necesitas hoy para no beber?”.
- Pone límites sanos: no encubrir, no financiar consumo, no discutir si hay intoxicación.

Una frase útil para casa:

“Te acompaño a recuperarte, pero no a beber.”

6. Propuesta de dinámica de grupo (GAM): “Mapa personal del alcohol”

Objetivo: identificar detonantes, función del alcohol y alternativas realistas.

Duración: 60 minutos

Desarrollo

1. Hoja con 3 columnas:
   - **Cuándo y por qué bebo**
   - **Qué me promete el alcohol**
   - **Qué alternativa me funciona (de verdad)**

2. Trabajo individual (15 min)

3. Puesta en común voluntaria (30 min)

4. Cierre (15 min)

Cierre sugerido:

“No necesito ganas para cuidarme: necesito un plan.”

4. Recursos de apoyo (España / Aragón)

- **Emergencias:** 112
- **Línea 024 (conducta suicida):** Ministerio de Sanidad, gratuita, 24/7
- **Teléfono de la Esperanza 717 003 717:** apoyo emocional 24/7
- **Alcohólicos Anónimos España, contacto: 985 566 345 info@alcoholicos-anonimos.org**
- **GAM Alcohol en Aragón (incluye AA Zaragoza y contactos):** documento del Gobierno de Aragón https://www.aragon.es/-/alcohol
- **Proyecto Hombre Zaragoza (orientación y programa familias), Contacto: 976 331 775, secretaria@csz.es**
- **Salud Mental Aragón (Federación), contacto: 976 53 24 99 feafesaragon@hotmail.com**
- **Manual para familiares de patología dual (descargable):** Confederación SALUD MENTAL España https://consaludmental.org/publicaciones/Manualfamiliarespatologiadual.pdf
- **Información clara en español (MedlinePlus):**
  - Trastorno por consumo de alcohol https://medlineplus.gov/spanish/alcoholusedisorderaud.html
  - Trastorno bipolar https://medlineplus.gov/spanish/bipolardisorder.html

- **Guías clínicas (Sociodrogalcohol, PDFs):**
  Guía clínica basada en la evidencia (alcohol) (PDF):

https://socidrogalcohol.org/wp-content/Pdf/publicaciones/manuales-guias/gua-clnica-basada-en-la-evidencia-2014.pdf

5. Mensaje final

Trastorno dual por Trastorno Bipolar y Alcoholismo, no es falta de voluntad: es una combinación que exige **estructura, apoyo y tratamiento**. Si hoy estás en un bucle, no necesitas "ser más fuerte": necesitas **simplificar**, pedir ayuda y sostener lo básico (sueño, medicación, rutina).

Y si caes, no es el final: es información para ajustar el plan. **Se puede salir. Paso a paso. Hoy.**

Redactado por: Carlos González, presidente de la Asociación de Afectados por Trastorno Bipolar de Aragón (ATBAR)
