Guía para la gestión de la moderación-

Pasos para el cambio

Introducción

Muchas de las personas que se interesan por la gestión de la moderación (en inglés *Moderation Management*, MM) ya han intentado deshacerse de su problema con la bebida a partir del uso de la fuerza de voluntad, pero sin éxito. Este programa tiene un enfoque muy diferente. El mejor enfoque es dividir el proceso de cambio en una serie de pasos más pequeños y manejables. Con el enfoque paso a paso se adquiere una sensación de confianza, dirección e impulso a medida que se avanza. Un paso se apoya en otro hasta que, al final, se dispone de un potente conjunto de herramientas para controlar el consumo de alcohol. El proceso que se describe aquí se puede aplicar a tu propia situación: obtendrás un conjunto de habilidades de control que realmente se adaptará a ti como individuo y apoyará un estilo de vida más saludable y gratificante.

El enfoque paso a paso de MM

Aquí tienes un resumen de los pasos. El orden en el que se realicen estos pasos no es crítico, pero es una buena idea pasar al menos un poco de tiempo trabajando con cada uno de estos:

1. Comienza a llevar un diario de tu consumo de alcohol, para aprender cómo se producen tus problemas con la bebida.
2. Observa los límites del consumo de alcohol para los [bebedores moderados](https://moderation.org/getting-started-moderation-management/moderate-drinking-guidelines/), y algunas de las prácticas y actitudes que acompañan este tipo de consumo, para tener una idea clara del objetivo de la moderación.
3. Con esa imagen clara de lo que es la moderación, considera si es la moderación o es la abstinencia el mejor objetivo para ti. Puntúa también la gravedad de tu problema con un autodiagnóstico y ten en cuenta otros factores para ver si la moderación sería factible para ti.
4. Haz una lista exhaustiva de los problemas que te ha causado la bebida y de los beneficios que esperas obtener con la moderación, para reforzar tu decisión.
5. Empieza con un periodo de abstinencia de 30 días o más, para experimentar los aspectos positivos de no beber. Durante este periodo sin alcohol, puedes seguir algunos pasos que te ayuden a conseguir la moderación.
	1. Aprende cómo evitar el consumo de alcohol en las ocasiones en que decidas no beber.
	2. Aprender cómo controlar el consumo de alcohol en las ocasiones en las que decidas beber.
	3. Identifica los principales desencadenantes que te llevan a beber en exceso y desarrolla medios para neutralizarlos.
	4. Desarrolla tus propias reglas para mantener un consumo moderado de alcohol.
	5. Identifica y comienza nuevas actividades de tiempo libre que desplacen a la bebida en tu vida.

6. Al final de tu periodo de abstinencia puedes volver a beber con precaución, teniendo en cuenta tus límites y normas personales para beber. Mantén un alto grado de atención a tu consumo de alcohol durante este periodo, incluyendo el mantenimiento de un diario.

7. Cuando tengas un desliz, haz una autorreflexión para ver qué es lo que ha fallado, y cambia tus pautas personales de consumo si es necesario.

Tu diario de consumo

Para controlar el consumo de alcohol es necesario prestar atención especial a este tema durante un periodo. Llevar un diario de la bebida es una gran herramienta para ello. Si todavía no estás preparado para empezar un periodo de abstinencia, te beneficiará empezar tu diario ahora mismo; también llevarás uno cuando vuelvas a beber después de tu periodo de abstinencia.

Aquí están los títulos de los campos que puedes utilizar en el diario:

* Fecha
* # de bebidas
* Qué bebida
* Tiempo invertido bebiendo
* Ocasión
* Sentimientos del momento
* Actividades de progreso positivo

Este diario te proporcionará un registro objetivo de tu comportamiento con la bebida y te ayudará a encontrar las circunstancias que te llevaron a beber en exceso. En el campo "ocasión" anota la hora, dónde y con quién estabas bebiendo. Es probable que tus sentimientos del momento sean importantes, así que anótalos en su respectivo campo. Como se verá más adelante, las "actividades de progreso positivo" pueden incluir tus herramientas de gestión de la bebida.

¿Qué es el consumo moderado de alcohol?

Beber con moderación significa, en primer lugar, mantener las cantidades de bebida por debajo de unos límites específicos. Las cantidades se expresan en términos de bebidas habituales de tamaño estándar. La bebida estándar es una botella de doce onzas de cerveza normal (5% de alcohol), 5 onzas de vino de mesa (12%) o 1,5 onzas de licor de 80 grados (40%).

Los límites de consumo son:

* Para los hombres: No más de 14 bebidas a la semana, y no más de 4 por ocasión.
* Para las mujeres: No más de 9 bebidas por semana, y no más de 3 por ocasión.
* Para ambos: No beber más de 3-4 días a la semana.

Las investigaciones han demostrado que estos límites suelen ser viables para las personas que han aprendido a moderar después de haber tenido problemas con la bebida. Estos límites son, en su mayoría, los mismos que los establecidos por el Instituto Nacional para el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (NIAAA por sus siglas en inglés) del gobierno estadounidense. Sin embargo, el NIAAA establece un límite semanal similar, aunque ligeramente inferior para las mujeres, de 7 bebidas a la semana (con las mismas 3 por ocasión), por lo que las mujeres podrían adoptar ese límite semanal más bajo.

Ten en cuenta que se trata de límites máximos y no de cantidades habituales. Es más probable que la cantidad habitual para un moderador sea de 1 a 2 bebidas por ocasión, como una cuestión de elección individual. Los niveles de alcohol en sangre son críticos, ya que el juicio y el control se pierden conforme suben los niveles. Además, el alcohol causa la mayor parte de los daños físicos cuando hay niveles elevados en la sangre. MM establece el 0,055% como límite máximo de concentración de alcohol en sangre.

Además de la cantidad consumida, el ritmo de consumo afecta directamente los niveles de alcohol en sangre. Un ritmo de no más de una bebida por media hora ayuda a ello. Comer algo mientras se bebe también ayuda, ya que ralentiza la absorción de alcohol en el torrente sanguíneo. El nivel de alcohol en sangre también varía según el peso y el sexo, ya que las personas más pesadas obtienen niveles más bajos con una ingesta determinada, y los hombres presentan niveles más bajos que las mujeres. Sucede que el cuerpo de los hombres tienen un mayor % de agua que diluye más fácilmente el alcohol, mientras que las mujeres tienen un mayor % de lípidos en su cuerpo, lo que lleva a que se diluya más lentamente.

En el sitio web [*moderation.org*](https://moderation.org)puedes consultar una serie de tablas con los niveles de alcohol en sangre de hombres y mujeres de distintos pesos, a partir de una cantidad y un ritmo de ingesta de alcohol determinados. Haz clic en "Blood Alcohol Content" en el apartado "Tools for Moderation" de la página de inicio del sitio web.

El límite máximo de MM de 0,055% de alcohol en sangre se compara con el límite máximo legal para conducir en la mayoría de los estados (en los Estados Unidos): 0,080%. Es fundamental obedecer el límite de alcohol en sangre para conducir, y la práctica más segura es no beber y conducir en absoluto.

Estos límites de gestión de la salud pueden parecer tacaños, pero la buena noticia es que con el alcohol menos es mejor. Los efectos positivos del alcohol se limitan a las ingestas moderadas que se ajustan a las directrices de gestión de la movilidad. Beber cantidades mayores, o demasiado rápido, conlleva a la pérdida de la capacidad de experimentar plenamente lo que ocurre, la pérdida de control y otros efectos negativos. Además, el hábito de beber grandes cantidades reduce la capacidad de sentir los efectos positivos de las cantidades más pequeñas. Puedes recuperar la sensibilidad practicando la moderación. Así pues, con moderación se pueden captar los beneficios de la bebida y evitar los efectos negativos.

Además de estos límites cuantitativos, hay factores clave de actitud y estilo de vida que acompañan y mantienen un comportamiento de consumo moderado. Audrey Kishline, fundadora de *Moderation Management*, elaboró una lista de estos factores clave en 1994, y la lista sigue funcionando muy bien hoy en día.

El bebedor moderado:

* Normalmente no supera el límite de alcoholemia de 0,055%.
* Generalmente come algo antes, durante o poco después de beber.
* No suele beber más de un trago por cada media hora.
* No suele beber más de una o dos horas en una ocasión concreta.
* Considera que una bebida ocasional es una parte pequeña, aunque agradable, de la vida.
* Tiene aficiones, intereses y otras formas de relajarse y disfrutar de la vida que no implican el alcohol.
* Suele tener amigos que son bebedores moderados o no bebedores.
* Se siente cómodo con su consumo de alcohol (nunca bebe en secreto y no pasa mucho tiempo pensando en beber o planeando hacerlo).

Elegir entre la moderación o la abstinencia

Un factor crítico para la posibilidad de moderación con éxito tiene que ver con la gravedad del problema. Un estudio del NIAAA en el que se comparan los resultados de las personas agrupadas por gravedad, muestra claramente la importancia de ese factor. El estudio del NIAAA realizó un seguimiento durante tres años de un grupo diagnosticado con la etapa más grave, comúnmente llamada “alcohólicos”, y un grupo en la siguiente etapa de gravedad, llamada "abuso de alcohol": el 25% de los “alcohólicos” resolvieron su problema aprendiendo a beber en niveles seguros o volviéndose abstinentes, pero en el otro grupo, el de “abuso de alcohol”, el logro fue de más del doble, o sea el 59%.

Para obtener una puntuación objetiva sobre la gravedad de su problema con la bebida, rellena y puntúa el "Cuestionario de dependencia del alcohol", disponible en la página principal del sitio web *moderation.org*, en el apartado "[Herramientas](https://moderation.org/moderation-management-tools/)". Si obtiene una puntuación de 20 o más, su mejor opción es la abstinencia. Con una puntuación de 16 a 19 sería útil acudir a un terapeuta para que te apoye en tu trabajo con la bebida, incluyendo el tratamiento de cualquier problema no relacionado con el alcohol que complique tu situación. No debes seguir bebiendo si tienes problemas físicos o psicológicos que no te permiten seguir consumiendo alcohol. Si has superado la prueba de severidad para probar la moderación, es posible que también quiera s analizar los distintos pros y contras, tanto de la moderación como de la abstinencia.

La moderación tiene las siguientes ventajas: a) que puedes seguir disfrutando del alcohol, aunque en circunstancias controladas; b) que al aprender la moderación aprenderás algunas habilidades de autocontrol útiles en otras partes de tu vida, y c) que puedes seguir encajando cómodamente en situaciones sociales que impliquen beber. Los aspectos negativos son: a) la exposición continuada a una sustancia que te ha dado verdaderos problemas, b) el hecho de que aprender a moderarse te supondrá un esfuerzo bastante importante a lo largo del tiempo, y c) quizás las objeciones de otras personas que quieren que dejes de beber. Sin duda puedes pensar en otros pros y contras.

Por su parte, la abstinencia tiene las ventajas de: a) alejarte completamente del problema de la bebida, b) ser mucho más sencilla y clara de llevar a cabo, y c) ahorrarte todo el coste del alcohol. Sus aspectos negativos son: a) la pérdida de los placeres de la bebida, b) la posible incomodidad en situaciones sociales que impliquen beber, y c) el hecho de no estar preparado, en caso de volver a beber. De nuevo, se te pueden ocurrir otras.

La mayoría está leyendo esto por su interés en aprender a moderarse, así que no esperamos que este ejercicio haga cambiar de opinión a muchos. Pero puede darte una idea de que la abstinencia, tu recurso si la moderación no funciona, no es tan mala después de todo. Tendrás una experiencia directa de la abstinencia si haces el periodo recomendado de 30 días sin beber. Y, más adelante, al moderar, tendrás algunos días sin beber cada semana.

Construir el compromiso

Para ayudar a construir el compromiso de llevar a cabo un cambio exitoso, es útil realizar dos ejercicios personales. Uno es pensar en una lista extensa de todos los problemas que te ha causado el consumo excesivo de alcohol. El otro es pensar en todos los beneficios que esperas obtener con la moderación.

La enumeración de los problemas derivados de la bebida no es para castigarte: MM sabe que las motivaciones positivas son más fuertes a largo plazo que las negativas. Pero echar un vistazo rápido al alcance real de tus problemas con la bebida en esta etapa te ayudará a avanzar. El truco consiste en pensar en una lista de varios aspectos de tu vida y ver cómo la bebida ha afectado cada uno de ellos. Así que piensa en áreas como: tus sentimientos, las relaciones con los demás, los asuntos laborales, la salud física, tus finanzas, cualquier asunto legal y el tiempo libre o el ocio. Puede que te sorprenda descubrir cómo la bebida ha invadido y causado algunos daños en muchos aspectos de tu vida. Reconoce por una vez el alcance de lo negativo, estremécete y sigue adelante.

La lista de beneficios que esperas de la moderación puede tener algunas sorpresas muy positivas. La buena noticia es que probablemente descubrirás y apreciarás más beneficios a medida que vayas aprendiendo a moderar. Así que, de nuevo, elabora una lista de diferentes aspectos de su vida. En el apartado de salud, si tu sueño no es bueno cuando bebes en exceso, probablemente obtendrás un beneficio. Tu aspecto físico mejorará, sin duda, sin el estrés del exceso de alcohol. Las personas más pesadas pueden perder algo de peso sin esas calorías adicionales. Esta lista de beneficios de la moderación es lo suficientemente importante como para que valga la pena ponerla por escrito y añadir nuevos puntos a medida que avanzas.

Tu propio "30"

El periodo inicial de abstinencia en MM es llamado simplemente "Los 30" por muchos en el programa. Puede ser difícil empezar, pero hay una serie de grandes beneficios:

* Es muy posible que actualmente te sientas desmoralizado por tu falta de control sobre la bebida, y que te sientas impotente en relación con tu hábito de beber. Cuando dejas de beber, de repente te sientes, y estás, de nuevo al mando.
* Dispondrás de un espacio libre de alcohol para seguir desarrollando tu decisión de adoptar un nuevo estilo de vida, para elaborar tus propias normas de consumo y estrategias de control, y para tenerlas bien presentes.
* Disfrutarás de las experiencias positivas de la vida sin alcohol, lo que ayudará a que la bebida tenga un papel menos protagónico en tu mente.
* Aprenderás a decir "no" al alcohol. Esto es importante porque, como moderador, no beberás muchos días y rechazarás las bebidas en las ocasiones en que hayas llegado a tu límite.
* Verás, mientras estás sobrio, cómo actúa realmente la gente cuando bebe en exceso. Te llevarás algunas imágenes mentales de comportamientos que te gustaría evitar especialmente.
* Mientras se bebe en exceso la tolerancia al alcohol aumenta, por lo que se necesita más para obtener el mismo efecto. La abstinencia restablece tu sensibilidad al alcohol, de modo con menos será suficiente.

Muchas personas que controlan el consumo excesivo de alcohol van reduciendo por sí solas su consumo, con el tiempo. Como puedes ver, hay ventajas muy poderosas para un periodo de abstinencia de 30 días o más.

Si no te sientes preparado para iniciar un periodo de abstinencia en este momento, no lo fuerces. Sigue dándole vueltas a la idea, y lo más probable es que en algún momento te sientas preparado. También puedes empezar con periodos más cortos de abstinencia y luego pasar a un mes completo.

Aprender habilidades para no beber durante los "30"

Es el momento de aprender habilidades para las muchas ocasiones futuras en las que decidirás no beber. Es posible que te sientas incómodo por llamar la atención cuando rechaces una bebida. Es mejor tener preparadas algunas frases, como: "No, gracias, estoy a dieta", o "No, gracias, mañana tengo que madrugar", o "No, gracias, esta noche soy el conductor", o simplemente "No, gracias, esta noche no". Te sorprenderá gratamente lo poco que se preocupa la mayoría de la gente. Aquellos que lo convierten en un problema, a menudo resultan tener sus propios problemas con la bebida. Así que habrás aprendido que esas personas en particular no encajarán fácilmente con tu nuevo estilo de vida.

Una de las principales habilidades para no beber es la de enfrentarse a los impulsos. Las técnicas aquí incluyen la "evitación", la "confrontación" y la "distracción", que explicaremos a continuación.

La "evitación" consiste en mantenerte alejado de las cosas que te dan ganas de beber. En lugar de tener alcohol a mano en la casa, es mejor mantenerlo fuera de ella, guardarlo o encerrarlo en algún lugar incómodo. No pases tiempo con amigos que beben mucho, ni vayas a lugares como bares donde sueles beber. Mantente ocupado y evita las actividades en las que sueles beber, como ver deportes en la televisión. Intenta minimizar el estrés, especialmente las situaciones que suelen desencadenar el consumo excesivo de alcohol. (más adelante hablaremos de los desencadenantes). Si estás cansado, sediento, hambriento o te sientes solo o sola, descansa o aliméntate, o busca un contacto humano positivo lo antes posible, para evitar el impulso de beber.

Por su parte, la "confrontación" implica reconocer que tienes un impulso de beber y centrar tu atención en enfrentarte a él. El impulso a menudo parece decir que no te dejará en paz hasta que cedas. El hecho es que el impulso desaparecerá si lo esperas, así que mentalízate para esperar a que ese impulso se vaya. Durante la espera, puedes "surfear el impulso". Es decir, los impulsos suelen subir y bajar como las olas, y puedes jugar a ver cómo suben, suben y bajan inevitablemente.

Otra técnica de confrontación consiste en sustituir los mensajes negativos por otros positivos. El impulso puede decir, por ejemplo, que esta noche es una ocasión especial y que puedes tomarte una o dos copas y luego volver a tus "30". Responde al impulso con la siguiente afirmación: "Cada vez que rechazo un impulso me hago más fuerte para enfrentarlo". Por último, puedes traer a la mente tu objetivo a largo plazo de controlar tu

consumo excesivo de alcohol, para disfrutar de una vida más sana y satisfactoria.

Finalmente, la "distracción" consiste en tener una serie de actividades a las que puedas dedicarte rápidamente y que alejen tu atención del impulso. Por ejemplo, puedes llamar por teléfono a un amigo, dar un paseo en coche, hacer alguna tarea doméstica o cualquier otra actividad positiva.

Habilidades para el consumo moderado de alcohol

Un buen uso de tu tiempo durante tus "30" es estudiar varias técnicas que te ayuden a mantener un consumo moderado cuando vuelva a beber. La lista de técnicas útiles es tan larga que probablemente no puedas tenerlas todas en mente. Por lo tanto, busca algunas que parezcan ser las más adecuadas para tus problemas particulares con la bebida. Tenlas bien presentes para cuando vuelvas a beber. Como se explica más adelante, también puedes hacer una lista de tus "reglas" personales para controlar la bebida, y algunas de estas técnicas pueden ir en tu lista general de "reglas".

Las habilidades de control para las situaciones de consumo de alcohol incluyen:

* *Mide,* ya que las pautas de consumo están en números de bebidas de tamaño estándar.
* *Cuenta*, para mantener tus pautas.
* *Come,* puesayuda a ralentizar la ingesta de alcohol y es una alternativa de placer.
* *Ten en cuenta* que los primeros minutos parecen marcar nuestro estilo para una determinada ocasión de consumo.
* *Controla* la sed tomando una bebida no alcohólica antes o en una ocasión de beber.
* *Retrasa* un poco la primera copa y/o llega a la ocasión un poco tarde.
* *Diluye* el alcohol tomando bebidas de menor contenido alcohólico.
* *Toma* pequeñas cantidades lentamente para mantener el ritmo de la ingesta.
* *Deja* el vasopara evitar el consumo automático que conlleva sostenerlo en la mano.
* *Cronometra* al inicio de cualquier bebida que vayas a tomar en una ocasión.
* *Háblate* a ti mismo sobre tus límites mientras bebes, lo bien que lo estás llevando, etc.
* *Lleva* tus propiasbebidas no alcohólicas a una fiesta durante un periodo de absentismo.
* *Concéntrate* en la diversión de la ocasión, no en la bebida.
* *Piensa* en la mañana siguiente cada vez que tengas la tentación de tomar más de lo previsto.
* *Presta atención* a la señal de "stop", esa sensación de que "has tenido suficiente".

Durante tus "30" puedes ensayar el uso de estas habilidades de control pensando en una situación típica de consumo de alcohol en la que podrías encontrarte más adelante. A continuación, haz una lista de las habilidades específicas que utilizarás en esa situación.

Los desencadenantes del consumo excesivo de alcohol

Un paso siguiente muy útil es averiguar las situaciones que más a menudo te llevan a beber en exceso. Para casi todo el mundo hay un patrón definido. Una lista de comprobación incluye el momento (la hora del día, el día de la semana, las estaciones, etc.), los lugares, las actividades, las personas concretas, lo relacionado directa o indirectamente con el trabajo, los problemas de dinero, tu estado físico, las relaciones con los demás (incluidos la pareja, los padres, los suegros y los hijos), los estados de ánimo y los principales acontecimientos de la vida. Piensa en tu patrón de consumo de alcohol (ya sea diario, durante cierto tipo de eventos, o lo que aplique), y nota si tu patrón es generalmente tomar para divertirte, o para aliviar el estrés o los sentimientos negativos.

Después de pensar en todo esto, probablemente puedas detectar el o los desencadenantes más importantes de tu consumo excesivo de alcohol. Así que ahora sabrás el tipo de situación que necesitas abordar con nuevos comportamientos. En este punto, es útil hacer una lista por escrito de esas situaciones desencadenantes clave. En contraparte, piensa en otro tipo de situaciones en las que normalmente bebes moderadamente, para notar y apoyarte en los comportamientos y sentimientos que ya tienes incorporados, en relación con el consumo moderado de alcohol.

Gestión de los factores desencadenantes

Ahora llegamos a un paso muy importante: idear formas específicas de gestionar cada una de las situaciones desencadenantes, y anotar las estrategias de gestión que utilizarás ante estas.

Ante las situaciones sociales en las que el consumo excesivo de alcohol está a la orden del día, en los bares o con determinadas personas, lo mejor es evitarlas. Pero puede que haya otro tipo de situaciones sociales en las que los demás no beban demasiado, pero tú tiendas a dejarte llevar. En ese caso, tu regla podría ser utilizar una o varias de las técnicas de control de la bebida más potentes, como alternar bebidas alcohólicas con no alcohólicas, o acomodarte a la situación durante un tiempo, antes de la primera copa.

Por otro lado, beber solo es una situación desencadenante bastante común, porque no hay restricciones sociales en tu comportamiento. Una buena técnica para afrontar los momentos de soledad es llenarlos con actividades para distraerse (en breve hablaremos de la importancia de los intereses no relacionados con la bebida). Puede ser necesario establecer la regla de no beber solo.

El consumo habitual de alcohol a una hora determinada del día es otro factor desencadenante. Para ser un moderador, según los límites, ya no puedes beber todos los días. Llevar un calendario marcado con los 3-4 días a la semana que puedes beber, te mostrará que hay oasis en el desierto. En los días en los que no quieres beber, las actividades alternativas son de gran ayuda. Si el momento de llegar a casa desde el trabajo es tu factor desencadenante, puede ayudarte adquirir algunos hábitos nuevos, como tomar una ducha caliente en ese momento, o salir a caminar, o ir al gimnasio. Y en los días en los que puedas beber a esa hora, centra tus pensamientos en el uso de las técnicas de control que hayas elegido.

Es más probable que los sentimientos negativos lleven a niveles destructivos de consumo de alcohol y no los sentimientos optimistas. Aunque bebemos para mejorar nuestro estado de ánimo, cuando empezamos con sentimientos negativos, la bebida puede profundizarlos y no hacerlos desaparecer. En ese caso, es posible que sigamos bebiendo sólo para adormecer nuestros sentimientos, lo que puede requerir mucho alcohol. En general, lo mejor será hacer una regla de no beber cuando se está en manos de las emociones negativas.

Tenemos más posibilidades de identificar y afrontar las emociones negativas cuando nuestra mente está despejada. La depresión y la ansiedad recurrentes son sentimientos que pueden requerir un tratamiento profesional. Para lidiar con el estrés, hay una serie de libros y recursos en línea que pueden sugerir estrategias de afrontamiento. En el caso de la ira, la causa puede ser el miedo o la frustración por no poder afrontarla bien. Para todo esto tenemos más posibilidades de identificar el problema y encontrar la ayuda necesaria con recursos internos o externos si nuestra mente está despejada de la bebida.

Si estás casado y a tu cónyuge le molesta que bebas, es posible que no apruebe en absoluto que intentes moderar en lugar de dejarlo. Date cuenta de que te encuentras en una situación bastante común. Si puedes, describe a tu cónyuge el programa de MM y ve si puede tener un poco de holgura mientras trabajas en ello, para que no se ponga furioso cada vez que tengas un vaso en la mano. Compartir tu lista de factores desencadenantes y las estrategias para afrontarlos puede ser útil.

Tus reglas de consumo

Ahora que has averiguado cuáles son tus factores desencadenantes del consumo excesivo de alcohol y cómo gestionarlos, es el momento de establecer una lista que será parte importante de tu vida en el futuro. Se trata de una lista con tus propias reglas para beber. La lista debe ser corta, concisa y realista. Incluir las situaciones desencadenantes es recomendable, así como establecer un límite de bebidas por ocasión en los días en los que bebes. Enumerar el par de técnicas de control en las que te centrarás en las ocasiones de beber también es bueno.

En general, debes anotar lo que consideras más importante y factible para el momento en el que vuelvas a beber, después de tus "30". La lista puede estar en constante en evolución; la puedes modificar a medida que encuentras nuevos problemas que salgan a la luz en el futuro, para encontrar nuevas formas de tratarlos eficazmente. Para que forme parte de ti, revísala periódicamente. Incluso puedes llevar contigo una copia, cuando empieces a moderar.

Actividades no relacionadas con la bebida

Lo más probable es que la bebida haya ocupado una buena parte de su tiempo últimamente. Dejar de beber durante los "30" y beber moderadamente en un número limitado de días deja un vacío que necesita ser llenado. Lo mejor es que puedas encontrar algunas actividades nuevas o retomar otras que te den una satisfacción más duradera y genuina que toda esa bebida.

Puede que no haya muchas actividades atractivas no relacionadas con la bebida que te vengan a la mente de inmediato. Así que dedica un poco de tiempo a pensar en actividades que hayas disfrutado en algún momento del pasado, o por las que simplemente hayas sentido curiosidad. Deja volar tu imaginación.

Las actividades no relacionadas con la bebida que implican estar con otras personas son especialmente útiles. Dice Stanton Peele, autor de *Siete herramientas para vencer la adicción*: "Asegúrate de que la gente con la que sales es gente que se ve y actúa como a ti te gustaría ser. La imitación social es la forma más fácil no sólo de adulación, sino de superación personal".

Cabe mencionar que el ejercicio regular funciona para mucha gente. Es bueno para ti, y en muchos casos te hace sentir bien. Si no estás en forma, puede que no te sientas bien al empezar. Así que puede que tengas que dedicarle un poco de tiempo, y probar diferentes tipos de ejercicio para encontrar algo que te funcione.

Las actividades que puedes hacer en casa están bien, pero si gran parte de tu consumo excesivo de alcohol ha sido en casa, es bueno encontrar actividades que te saquen de allí. Por último, muchas personas consideran que las actividades que implican el servicio a los demás son especialmente gratificantes.

Empezando a moderar

Los "30" son un periodo factible para que muchas personas experimenten la vida sin alcohol, aprendan habilidades para no beber, identifiquen los factores desencadenantes del exceso de alcohol y los medios para hacerles frente, y hagan una lista de reglas personales de consumo de alcohol, para empezar con nuevas actividades sin beber. Sin embargo, si no te parece bien empezar a beber de nuevo el día 31, mantén la abstinencia hasta que te parezca bien.

Para mantener el rumbo correcto al retomar la bebida, vale la pena prestar un alto grado de atención a las ocasiones en que se bebe. Una herramienta para ello es el diario que aparece al final de este artículo. Llevarlo fielmente durante al menos un par de meses te dará mucho apoyo. Te ayudará a centrar tu atención en el tema. Y te sorprenderá la satisfacción que sentirás al completar semanas con un registro limpio de moderación. Por extraño que parezca, la idea de tener que anotar un error en tu diario puede incluso evitar que tomes esa copa de más, u otro paso en falso en alguna ocasión.

Ahora bien, los deslices no son infrecuentes durante este primer periodo de práctica del consumo moderado de alcohol. Los viejos hábitos son difíciles de erradicar, y los nuevos hábitos más positivos pueden tardar en establecerse. Cuando vuelvas a caer en un viejo patrón, evita recriminarte, aconseja Alan Marlatt, director del Centro de Investigación de Conductas Adictivas de la Universidad de Washington. "No digas: 'No puedo hacerlo'. La gente comete errores. Si sigues trabajando en ello, mejorarás con el tiempo. Eso es lo que demuestra la investigación".

La cuestión es detenerse y averiguar qué ha fallado y planificar una acción correctiva. Si el desliz se debe a que has incumplido una de tus normas, quizá debas estar más atento a ese tipo de situaciones. Si el desliz descubre algún tipo de factor desencadenante que no habías identificado antes, tal vez necesites una nueva norma para hacer frente a ese factor.

Así que, en las primeras etapas de la práctica de la moderación, acentúa los aspectos positivos para ti mismo sobre el progreso que estás haciendo. No te desanimes por algunos contratiempos. Darte recompensas por un buen trabajo de moderación puede ser útil; por ejemplo, regalarte un libro, ir al cine, ir a comer fuera, entre otros.

Hacer un balance a largo plazo

Si tienes problemas serios con la moderación, como rachas prolongadas de consumo excesivo de alcohol, o rompes tus reglas más de lo que las mantienes, es una señal para parar y echar un vistazo a lo que está pasando. Puede ser útil iniciar un nuevo periodo de abstinencia. Durante este periodo de abstinencia puedes volver a trabajar en los pasos, observando especialmente tus desencadenantes y reglas. Si no ves la manera de volver a la senda de la moderación, tal vez necesites acudir a un terapeuta que trate problemas de adicción para obtener más apoyo.

A largo plazo, muchos en MM encuentran útil hacer una repetición anual de "30", o al menos un periodo de absentismo de más de un par de días. El simple hecho de sacar el alcohol completamente de tu vida durante un tiempo puede reforzar tu autocontrol, y puede ser un momento muy satisfactorio para atravesar los cambios de circunstancias y de estado de ánimo que trae la vida, completamente libre de los efectos de la bebida.

Si sigues teniendo graves problemas al intentar moderar, es probable que la moderación no sea para ti en este momento. En total, alrededor de 1/3 de las personas que se involucran de forma significativa con MM acaban encontrando que la abstinencia es su mejor resolución. La mayoría de esas personas encuentran que MM ha sido útil para darles una indicación firme de la resolución correcta para su problema con la bebida.

Recursos de apoyo en la página web de MM (en inglés)

Antecedentes de MM

En la página de inicio de *moderation.org,* en la sección "Acerca de MM" hay material sobre los antecedentes y la filosofía de MM, "Investigación" de apoyo, y una gran colección de comentarios de los miembros sobre diversos temas bajo el epígrafe "Preguntas frecuentes".

Apoyo al grupo

A muchos les resulta muy útil el contacto y el debate con otras personas que trabajan en el mismo tipo de problemas. MM es muy fuerte en su oferta de este tipo de apoyo, especialmente en línea. En la página de inicio de *moderation.org,* en"Apoyo en línea", encontrarás diversos grupos de debate. En la sección "Live Meetings" de la página de inicio hay una lista de reuniones presenciales en algunas zonas.

Apoyo del terapeuta individual

Para obtener una lista de terapeutas que respetan la moderación, ve a "Buscar un terapeuta que respete la moderación" en la sección "Herramientas" de la página de inicio.

Programas interactivos

El "chequeo del bebedor" de la página de inicio ayuda a los recién llegados a autoevaluarse. El enlace "Beber con moderación" lleva a un sitio web excelente, *ModerateDrinking.com*, al que puedes suscribirte, que proporciona una amplia orientación a través del programa de MM. Ofrece comentarios interactivos y apoyo en cada paso, además de algunas funciones adicionales como un rastreador de estados de ánimo. El uso de este sitio web es una forma excelente de ayudarte a mantenerte centrado en el trabajo a través de los pasos del cambio, debido a sus muchas características interactivas.

Otros materiales de apoyo

Para más lecturas, en la página de inicio de *moderation.org* consulta la "Lista de lecturas sugeridas" en "Herramientas".

El libro *Responsible Drinking* de Rotgers et al. expone ampliamente el programa de MM.

El libro *Controlling Your Drinking*, de Miller y Muñoz, se centra especialmente en la discusión de actividades alternativas a la bebida.

*Rethinking Drinking*, del Instituto Nacional para el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo de Estados Unidos, es una guía de moderación similar a esta, que puede descargarse gratuitamente en [www.niaaa.nih.gov.](http://www.niaaa.nih.gov/)

Apoyo a la abstinencia

* Alcohólicos Anónimos. Tiene la trayectoria más larga y el mayor número de reuniones locales presenciales. Sólo hay que buscar en la guía telefónica.
* Organización laica para la sobriedad. No está basada en la religión como AA. [www.secularsobriety.org.](http://www.secularsobriety.org/)
* SMART Recovery. Basado en la psicología moderna, trata una variedad de adicciones. Grupos dirigidos por personas capacitadas. [www.smartrecovery.org](http://www.smartrecovery.org/)
* Mujeres por la sobriedad. Para las necesidades especiales de las mujeres, haciendo hincapié en la competencia y la responsabilidad individuales. [www.womenforsobriety.org.](http://www.womenforsobriety.org/)