



Si necesita tratamiento de alcohol mientras lleva a cabo el distanciamiento físico, hay varias opciones de tratamiento y de grupos de apoyo mutuo dirigidos por profesionales disponibles para usted:

### Tratamiento dirigido por profesionales

Muchos programas y profesionales de atención médica han ofrecido tratamientos de alcohol a través de telesalud durante años. Se trata de sesiones por teléfono o video para terapia verbal o atención médica. Ahora, con la emergencia de la COVID-19, más proveedores ofrecen servicios de telesalud. Medicare y otros seguros también están ampliando la cobertura de servicios de telesalud. Consulte con su compañía de seguros acerca de la cobertura.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) [Navegador de tratamiento de alcohol](#) puede ayudarlo a encontrar el tratamiento de alcohol de [telesalud](#) dirigido por profesionales de atención médica:

- » [Encuentre aquí programas de tratamiento](#) y el filtro para “telemedicina/telesalud”. *Nota: Es probable que más programas añadan servicios de telesalud durante la emergencia de la COVID-19. Si es necesario, busque sin el filtro y llame para comprobar la disponibilidad de los servicios de telesalud.*
- » [Encuentre a los terapeutas especialistas en adicciones aquí](#) y utilice el filtro de “asesoramiento por video”. *Nota: Es probable que más terapeutas añadan servicios de telesalud durante la emergencia de la COVID-19. Si es necesario, busque sin el filtro y llame para comprobar la disponibilidad de los servicios de telesalud.*
- » [Encuentre a los médicos especialistas en adicciones aquí](#) y pregunte al personal de la oficina si ofrecen servicios de telesalud.

Asimismo, tenga en cuenta que un programa informático eficaz también puede proporcionar un gran apoyo. [CBT4CBT™](#) es un conjunto de módulos de terapia cognitivo conductual basada en la web desarrollados con financiación del NIAAA. Entrena a las personas para que tengan siete técnicas importantes para ayudarlos a reducir o dejar de beber alcohol. Cualquier médico o terapeuta con licencia puede recetarlos para usted y monitorear su progreso.

### Grupos de apoyo mutuo

Los grupos de apoyo mutuo pueden ser especialmente útiles durante este momento difícil. Un número cada vez mayor de grupos tienen comunidades en línea. Estos grupos pueden variar ampliamente, así que es importante probar diferentes para encontrar el que mejor se ajuste a usted.

El [Navegador](#) puede ayudarlo a encontrar algunos [grupos de apoyo mutuo](#) para que tenga en cuenta.

Además de los grupos de apoyo, las personas en recuperación también deben seguir estando en contacto con su asesor de tratamiento. Aunque los grupos de ayuda mutua son una fuente excelente de apoyo y ánimo, generalmente no son dirigidos por médicos profesionales. Algunos problemas pueden requerir la ayuda de un profesional de la salud calificado.

## Otros recursos

Si desea empezar algo de inmediato, vea esta [lista de grupos de apoyo en línea, aplicaciones y podcasts](#) de American Society of Addiction Medicine.

Si necesita ayuda para analizar sus hábitos de consumo de alcohol, visite [Repensando beber alcohol](#), que ofrece consejos, herramientas y recursos útiles para ayudarlo a entender sus patrones de consumo de alcohol y a reducirlo si es necesario.

En general, independientemente de dónde o de cómo usted busca tratamiento, es importante buscar enfoques “basados en pruebas”. Esto significa que los tratamientos están respaldados por estudios extensos y bien diseñados. El *Navegador* lo ayudará a encontrar [signos de una atención con mayor calidad](#).



*NIH . . . Turning Discovery Into Health®*

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

*Actualizado en mayo del 2020*