

PASOS DE ACCIÓN

- ✓ Programe una cita para un chequeo con su médico de cabecera.
- ✓ Proveer a su doctor con un reporte honesto y directo de su consumo de alcohol.
- ✓ Reconozca que puede que tenga que ser admitido a rehabilitación para desintoxicación completa.
- ✓ Busque asesoramiento individual de profesionales especializados en adicciones.
- ✓ Participe en grupos de apoyo como Alcohólicos Anónimos.
- ✓ Haga los cambios de estilo de vida para apoyar el uso de alcohol reducida o la abstinencia.
- ✓ Contar con el apoyo de amigos y familiares que no son también dependientes del alcohol.

TENED EN CUENTA

Alcoholismo y consumo excesivo de alcohol no es algo para tomar a la ligera. Si usted o alguien que usted conoce batalla con esto, ser valientes y buscar ayuda. Considere la posibilidad de hablar con su proveedor de salud y la participación de otros recursos de asesoramiento para la orientación sobre los próximos pasos.

¿Qué medidas va a tomar hoy para estar bien y vivir la vida más plenamente?



Alcohol

Uso de Sustancias / Recuperación de Adicciones

Alcohol

¿Cuánto es demasiado,
y con qué frecuencia es
demasiado a menudo?

*Imagine por un momento cuanto más agradable
y productiva podría ser su vida en ausencia de
consumo excesivo de alcohol.*

¿Sabía usted que usted podría tener un problema con la bebida sin ser un alcohólico? Es posible que no dependa completamente del alcohol, pero si usted todavía bebe en exceso, esto puede conducir a problemas serios. Cerca de 17 millones de adultos estadounidenses tienen un trastorno de consumo de alcohol, así como alrededor de 3,4 % de los adolescentes.

¿CUÁNTO ES DEMASIADO?

En los EE.UU., una bebida estándar contiene 0.6 onces fluidos de alcohol puro. Esto se traduce en:

- 12 oz. de cerveza (5 % de contenido de alcohol)
- 8 onzas. licor de malta (7 % de contenido de alcohol)
- 5 oz. vino (12 % de contenido de alcohol)
- 1.5 oz. 80- prueba de espíritus destilados o licor (contenido de alcohol 40 %)

Consumo moderado de alcohol se define como no más de una bebida al día para las mujeres y dos para los hombres. Para algunas personas, es aconsejable evitar el alcohol por completo. Estos incluyen aquellos que están:

- Embarazadas o está tratando de quedar embarazadas
- Tomando medicamentos que no deben mezclarse con el alcohol.
- Menor de 21 años de edad
- Recuperándose de alcoholismo
- Experimentando una condición médica posiblemente afectados por el alcohol
- Planificando para conducir o realizar otras actividades que requieran estar alerta

LOS EFECTOS DEL ALCOHOL

Hay efectos a corto y largo plazo del consumo excesivo de alcohol y la intoxicación. La disminución de las inhibiciones y la interferencia con el habla y la coordinación muscular son algunos de los efectos de corto plazo. Consumo excesivo de alcohol pesado puede perjudicar su memoria o incluso provocar un coma o la muerte. Los efectos del consumo excesivo de alcohol a largo plazo incluyen problemas digestivos, problemas con la función sexual, problemas de corazón, enfermedad hepática, problemas neurológicos, y un mayor riesgo de cáncer.

SIGNOS DE ALCOHOLISMO

Las personas que regularmente beben en exceso o comienzan a una edad temprana tienen un alto riesgo para el alcoholismo. Las personas con antecedentes familiares de abuso de sustancias y las personas que tienen una enfermedad mental también están en riesgo. Además, busque los siguientes signos que indican el alcoholismo:

- Fuerte compulsión de beber
- Incapacidad para limitar el consumo de alcohol
- El desarrollo de una tolerancia al alcohol (beber más para sentir los mismos efectos)
- Ocultar los hábitos de consumo de los demás
- Experimentando síntomas físicos de abstinencia
- Incapacidad para recordar conversaciones o eventos mientras borracho, conocidos como " apagones "
- Problemas relacionales, de empleo, o financieros debido a la bebida
- Pérdida de interés en actividades que antes eran placenteras