

Consejos para reducir el consumo de alcohol

Dibuje un círculo alrededor de uno o dos consejos que le resulten útiles.

- ✓ **Pídale a familiares ó a amigos que le den apoyo** para hacer este cambio.
- ✓ **Cuente y mida sus bebidas** para saber cuantas bebidas estándar está bebiendo.
- ✓ **Establezca metas.** Cuantos días por semana quiere Usted beber alcohol?
- ✓ **Establezca un ritmo para beber y espacie más las bebidas.** Cuando beba alcohol, tome sorbitos pequeños ó beba una bebida no-alcohólica en medio de las veces que bebe alcohol.
- ✓ **No beba con el estómago vacío.** Ingiera alimentos antes de beber para que el alcohol penetre en su sistema más lentamente.
- ✓ **Sepa decir “no”.** Planifique una manera cortés y convincente para decir que no cuando alguien le ofrezca alcohol.
- ✓ **Considere participar en un programa de 12 pasos** como AA para que lo apoyen. (Vaya a www.aa.org para encontrar un lugar de reuniones cerca suyo.)

MI META PARA ESTA SEMANA

¡Queremos colaborar con Usted para ayudarle a alcanzar sus metas!

Hay varias medicinas disponibles para ayudar a la gente a dejar de beber. Hable con su proveedor médico de cabecera sobre los recursos que existen si quiere recibir más apoyo.



Stephanie A. Hooker, Ph.D. MPH
Michelle D. Sherman, Ph.D. LP ABPP
Universidad de Minnesota
Mayo de 2019

Proyecto respaldado por el Centro Académico de Salud de la Universidad de Minnesota

Recurso adaptado de la publicación del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, *Helping Patients Who Drink Too Much: A Clinician's Guide (Ayudando a Pacientes que Beben Demasiado: Una Guía para Proveedores Clínicos)*, (2005)

Reduciendo el Consumo de Alcohol



CHANGE that
MATTERS

Promoting Healthy Behaviors

Mi plan para reducir el consumo de alcohol

Beber demasiado alcohol puede causar muchos problemas, tales como:

- Un mayor riesgo de tener problemas de salud (como ser enfermedad del corazón, cáncer, diabetes, problemas estomacales)
- Dificultades en sus relaciones personales
- Problemas con la ley
- Depresión, preocupaciones, e insomnio
- Dificultades en la escuela o en el trabajo



¿Cuales son las razones por las cuales Usted quiere beber menos?

¿Cuántas bebidas de alcohol está Usted tomando ahora por semana? _____



En una escala del 1 al 10, cuán listo o lista está Usted para disminuir su consumo de alcohol?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada *Totalmente*

Muchas personas tienen “factores desencadenantes” que les impulsan a beber. Estos factores pueden ser otras personas, lugares, actividades concretas, horas del día, o sentimientos que les desencadenan la urgencia de beber. **¿Cuales son sus factores desencadenantes?**

Tener un plan puede facilitar el manejo de las urgencias para beber. ¿Qué va a hacer Usted en vez de beber cuando sienta la urgencia?

¿El cambio en sus hábitos de bebida puede ser difícil! ¿Qué podría interponerse a su intento de tener hábitos nuevos?

¿Que puede hacer Usted para superar estas barreras?

¿Quién le puede ayudar a disminuir su consumo de alcohol?

Niveles sanos de bebida*

Hombres: No más de **14** bebidas por semana y no más de **4** bebidas por vez.

Mujeres: No más de **7** bebidas por semana y no más de **3** bebidas por vez.



*Dependiendo de su salud, su doctor ó doctora puede hacerle saber cuánto alcohol es seguro para Ud.