

Estrategias para reducir el consumo de alcohol

Algunos pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia en reducir las probabilidades de tener problemas relacionados con el consumo de alcohol. Aquí presentamos algunas estrategias para probar. Marque algunas para probarlas la primera semana, y agregue otras la semana siguiente.

Llevar la cuenta

Lleve la cuenta de cuánto bebe. Encuentre alguna manera de hacerlo que le sirva—como, por ejemplo, llevar una tarjeta de 3 x 5” (pulgadas) en su cartera—para hacer marcas en el calendario de la cocina o utilizar una computadora de mano. Si usted toma nota de cada trago antes de beberlo, eso le ayudará a ir más despacio cuando lo necesite.

Contar y medir

Conozca la medida de trago estándar, para poder contar sus tragos con precisión. Una medida de trago estándar equivale a 12 onzas de cerveza, 8 a 9 onzas de licor de malta, 5 onzas de vino de mesa ó 1.5 onzas de bebidas con 80-proof (40%) de contenido alcohólico. Mida los tragos que beba en su casa. Fuera de su casa, puede resultar difícil saber la cantidad de medidas de trago estándar de un trago combinado. Para llevar la cuenta, puede que necesite pedirle la receta al camarero o barman.

Fijar metas

Decida cuántos días por semana desea beber y cuántos tragos beberá esos días. Usted puede reducir el riesgo de depender del alcohol y los problemas relacionados a la bebida permaneciendo entre los límites establecidos en el recuadro de la derecha. Es una buena idea tener días en los que no beba.

Ir lento y espaciado

Cuando beba, hágalo con calma. Hágalo de a pequeños sorbos. No beba más un trago con alcohol por hora. Alterne “espaciadores de tragos”—tragos sin alcohol, como agua, soda o jugo—con tragos que contengan alcohol.

Incluir alimentos

No beba con el estómago vacío—tenga algo de comida para que el alcohol sea absorbido más lentamente por su organismo.

Evitar “disparadores”

¿Qué dispara su impulso de beber? Si ciertas personas o lugares lo llevan a beber aún cuando usted no desea hacerlo, trate de evitarlos. Si ciertas actividades, horarios del día o sentimientos disparan el impulso, planifique lo que hará en lugar de beber. Si beber en su casa es un problema, tenga poco alcohol allí, o nada.

Planificar para controlar los impulsos

Cuando lo ataque un impulso, tenga en cuenta estas opciones: recuerde sus motivos para cambiar, convérselo con detenimiento con alguna persona de su confianza; participe en una actividad saludable y entretenida, o “deslicese sobre el impulso” como si fuera una ola del mar—en lugar de luchar contra el sentimiento, acéptelo y supérela, sabiendo que pronto llegará a la cresta de la ola y la pasará.

Estar preparado para decir “no”

Usted es propenso a que le ofrezcan un trago en oportunidades en las que no desea beber. Tenga listo un educado y convincente “No, gracias”. Cuanto más rápidamente pueda decir no a estos ofrecimientos, menos propenso será a ceder. Si vacila, se estará dando tiempo para pensar excusas para aceptar.

LÍMITES DE CONSUMO MÁXIMO PARA ADULTOS SANOS*

Para hombres saludables **hasta los 65 años:**

- no más de **4** tragos **al día** Y
- no más de **14** tragos **a la semana**

Para **mujeres** saludables (y hombres saludables **mayores de 65 años**):

- no más de **3** tragos **al día** Y
- no más de **a la semana**

* Dependiendo de su estado de salud, su doctor puede recomendarle beber menos o la abstinencia.

Consejos prácticos adicionales para dejar de beber

Si desea dejar de beber de una vez, las últimas tres estrategias pueden ayudarlo. Además, puede que desee pedir ayuda a personas que puedan estar deseosas de ayudar, como un cónyuge o amigos no bebedores. Unirse a Alcohólicos Anónimos u otro grupo de ayuda mutua es una forma de adquirir una red de amigos que han encontrado formas de vivir sin alcohol. Si usted depende del alcohol y decide dejar de beber por completo, no lo haga por su propia cuenta.

Para un bebedor empedernido, abandonar la bebida repentinamente puede provocar serios daños colaterales, como ataques de apoplejía. Vea a un médico para planificar una recuperación sin riesgos.