



Piénselo antes de beberSM

El alcohol y su salud

Información basada en estudios realizados por los

Institutos Nacionales de la Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE ESTADOS UNIDOS

NIH... Transformación de Descubrimientos en Salud

“A veces hacemos cosas sólo por costumbre y, en realidad, no nos detenemos a pensar al respecto. Esto me ha llevado a considerar otras alternativas”.

“Enfatiza que el beber en sí no es malo, sino la cantidad que bebes y cómo la bebida afecta tu vida”.

“Pienso que las estrategias para disminuir el consumo de alcohol son muy buenas. Te ofrece herramientas de autoayuda”.

Estos son comentarios de bebedores sociales convocados para revisar en forma grupal “Piénselo antes de beber”. También serán bienvenidos sus comentarios. Envíe un correo electrónico a rethinking@niaaa.nih.gov o llame al 301-443-3860.

Para la versión electrónica de este folleto, material interactivo,
y recursos adicionales, visite

RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov

Piénselo antes de beber

¿Disfruta de un trago de vez en cuando? Muchos lo hacemos a menudo, cuando socializamos con amigos y familiares. El beber alcohol puede ser beneficioso o dañino, dependiendo de nuestra edad, estado de salud, la situación en la que estemos, y por supuesto, de cuánto tomemos.

¿Piensa que a veces bebe demasiado? ¿Piensa que “todos” bebemos demasiado? A continuación, podrá ver los resultados de una encuesta nacional de 43.000 adultos llevada a cabo por los Institutos Nacionales de la Salud sobre el consumo de alcohol y sus consecuencias.

Consumo de alcohol entre adultos en Estados Unidos*

7 de 10 adultos sólo toman a niveles de bajo riesgo o no toman para nada



3 de 10 adultos toman a niveles que los exponen a riesgos tales como el alcoholismo, enfermedades hepáticas y otros problemas

* Aunque la edad mínima legal para beber en EE. UU. es 21, este sondeo incluyó a personas de 18 o más años de edad.

Para cualquiera que consuma alcohol, “Piénselo antes de beber” ofrece información valiosa, basada en estudios. La primera parte, “¿Cuánto es demasiado?”, responde a estas preguntas y más:

- ¿Cuál es la diferencia entre beber a niveles de bajo riesgo y beber a niveles riesgosos para su salud, o beber en exceso?
- ¿Por qué es preocupante que alguien tenga tolerancia al alcohol?
- ¿Cuáles son los signos que indican que el beber le está causando daño?

Muchas personas que beben mucho aún no tienen problemas relacionados con el alcohol y pueden reducir los riesgos de causarse daño disminuyendo el consumo. Sin embargo, para los casi 18 millones de estadounidenses que sufren de alcoholismo o problemas relacionados con el alcohol lo más seguro es dejar de beber.

La segunda parte de este folleto, “¿Está considerando un cambio?”, ofrece ideas, herramientas y recursos para personas que eligen disminuir el consumo de alcohol o quieren dejar de beber. El éxito es muy probable para quienes son persistentes en sus esfuerzos. Incluso para aquellos con problemas de alcoholismo, los estudios demuestran que la mayoría se recupera, y en muchos casos, sin tratamiento profesional.

¿Qué le parece si revisa sus hábitos de beber y cómo pueden afectar su salud? “Piénselo antes de beber” puede ayudarle a comenzar el proceso.

¿Cuánto es demasiado?

¿Qué se considera una bebida?

¿Cuánto es demasiado?

¿Qué se considera una bebida?

Mucha gente se asombra al aprender qué se considera una bebida. En Estados Unidos, un trago “estándar” es cualquier bebida que contenga alrededor de 0.6 onzas líquidas o 14 gramos de alcohol “puro”. Aunque las bebidas que aparecen a continuación son de diferentes tamaños, cada una contiene, aproximadamente, la misma cantidad de alcohol y cuenta como un trago.

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|
| 12 oz fl de cerveza común | = | 8–9 oz fl de licor de malta (presentado en un vaso de 12 oz) | = | 5 oz fl de vino de mesa | = | 1.5 oz fl de licor con graduación alcohólica de 80° (ginebra, ron, tequila, vodka, whiskey, etc.) |
|  | |  | |  | |  |
| alrededor del 5% de alcohol | | alrededor del 7% de alcohol | | alrededor del 12% de alcohol | | 40% de alcohol |

El porcentaje de alcohol “puro”, expresado aquí como alcohol por volumen (alc/vol), varía según la bebida. Si bien las cantidades que definen una bebida o trago “estándar” son útiles como referencia orientativa en materia de salud, puede que no reflejen las medidas que se acostumbra servir. Además, mientras que las concentraciones de alcohol listadas son las “típicas”, hay una variabilidad considerable en el contenido de alcohol dentro de cada tipo de bebida (p.ej.: cerveza, vino, bebidas con graduación alcohólica de 80°).

¿Cuántos tragos hay en un envase común?

A continuación, se lista el número aproximado de tragos estándar en envases de diferentes tamaños.

| cerveza común | licor de malta | vino de mesa | licor con graduación alcohólica de 80° |
|----------------------|----------------------|---|--|
| 12 fl oz = 1 | 12 fl oz = 1½ | 750 ml (una botella regular de vino) = 5 | un trago (un vaso de 1.5 oz/una botella de 50 ml) = 1 |
| 16 fl oz = 1½ | 16 fl oz = 2 | | una copa o un cóctel = 1 o más |
| 22 fl oz = 2 | 22 fl oz = 2½ | | 200 ml (una “media pinta”) = 4½ |
| 40 fl oz = 3½ | 40 fl oz = 4½ | | 375 ml (una “pinta” o “media botella”) = 8½ |
| | | | 750 ml (una “quinta”) = 17 |

Los ejemplos que aparecen en esta página sirven como punto de referencia para comparar. El contenido de alcohol puede variar mucho en distintos tipos de cerveza, vino o licor de malta. Sin embargo, algunas diferencias pueden ser menores de lo esperado. Muchas cervezas ligeras, por ejemplo, tienen tanto alcohol como una cerveza común —alrededor del 85%, o un promedio del 4.2% versus 5.0% de alcohol por volumen (alc/vol)—.

Si bien conocer las medidas de las bebidas estándar es útil como referente para la salud, puede ser que no reflejen las medidas que se acostumbra servir. Un cóctel, por ejemplo, puede contener uno, dos o más tragos, dependiendo del tipo de bebida alcohólica y la receta.

¿Cuál es su patrón de consumo?

Utilizando las medidas de las bebidas que aparecen en la página 2, conteste las siguientes preguntas:

1. En **cualquier día**, en el último año, ha usted bebido:

- Para HOMBRES: ¿más de 4 tragos? ▶ sí no
- Para MUJERES: ¿más de 3 tragos? ▶ sí no

2. Piense en una **semana típica**:

- En promedio, ¿cuántos **días** de la **semana** consume alcohol? (a)
 - En un día típico en el que usted bebe, ¿cuántos **tragos** consume? X (b)
- (multiplique a x b)
- promedio semanal =

A veces, incluso un poco es demasiado

En algunas circunstancias, aun el consumo moderado (hasta 2 tragos en un día cualquiera para los hombres y 1 para las mujeres) puede ser demasiado. Lo más seguro es evitar el alcohol si:

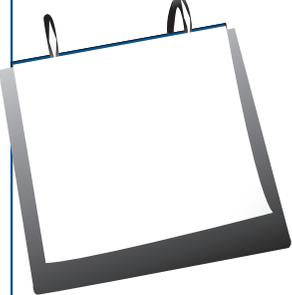
- tiene pensado manejar u operar maquinaria,
- está tomando medicamentos que puedan interactuar con el alcohol,
- tiene una enfermedad médica que pueda empeorar con el consumo de alcohol,
- está embarazada o tratando de concebir.

¿Puede aguantar el alcohol?

En tal caso, podría estar expuesto a mayor riesgo. Hay gente que necesita unos cuantos tragos para sentirse alegre o relajado. A menudo, no están conscientes de que su tolerancia al alcohol no los protege de problemas relacionados con éste, sino más bien es una razón de preocupación. Ellos tienden a tomar más, relacionarse con gente que toma mucho y desarrollar tolerancia al alcohol. Como resultado, están más expuestos a desarrollar el alcoholismo. Altos niveles de alcohol aumentan los riesgos de daño en el hígado, el corazón y el cerebro, daños que pueden pasar desapercibidos hasta que es demasiado tarde. Además, todos los bebedores deben tomar conciencia de que incluso cantidades moderadas de alcohol pueden afectar su habilidad para manejar, aun cuando no se sientan mareados por haber tomado.

¿Qué significa “consumo de alcohol de bajo riesgo”?

Un importante estudio a nivel nacional realizado entre 43.000 estadounidenses adultos por los Institutos Nacionales de la Salud muestra que sólo alrededor de 2 de cada 100 personas que beben entre los límites “en un día cualquiera” y “semanal”, que se describen a continuación, son alcohólicos o abusan del alcohol. ¿Cómo se comparan estos niveles de consumo de alcohol de bajo riesgo con su patrón de consumo de la página 3?

| Límites de consumo de alcohol de bajo riesgo | | Hombres | Mujeres |
|---|----------------------|--|--|
|  | En un día cualquiera | no más de 4  tragos en un día cualquiera | no más de 3  tragos en un día cualquiera |
| | | ** Y ** | ** Y ** |
| | En una semana | no más de 14  tragos en una semana | no más de 7  tragos en una semana |

Para mantenerse en un bajo nivel de riesgo, manténgase entre los dos límites de consumo indicados aquí.

“Bajo riesgo” *no* significa “sin riesgo”. Aun dentro de estos límites, los bebedores pueden tener problemas si toman muy rápido, si padecen problemas de salud o son mayores de edad (se aconseja, tanto a mujeres como a hombres con más de 65 años, no tomar más de 3 tragos en un día cualquiera y no más de 7 en una semana). Dependiendo de su estado de salud y de cómo el alcohol le afecta, es probable que necesite consumir menos o nada.

¿Qué significa consumo “excesivo” o “riesgoso” de alcohol?

En general, para los adultos que gozan de buena salud, tomar más allá de los límites identificados anteriormente (en un día cualquiera o semanal) significa un consumo “excesivo” o “riesgoso”. Alrededor de 1 de cada 4 personas que beben en estas cantidades ya son alcohólicas o abusan del alcohol, y el resto está en mayor riesgo de desarrollar estos u otros problemas.

Tiene tanta importancia *la cantidad* que se bebe un día cualquiera como *la frecuencia* con que se bebe en exceso, es decir, más de 4 tragos en un día cualquiera para los hombres y más de 3 para las mujeres. Mientras más cantidad de tragos en un día y más cantidad de días que bebe en exceso, mayor es el riesgo de desarrollar problemas (Ver “¿Cuál es el daño?”, en la próxima página).

¿Por qué los límites de bajo riesgo para las mujeres son diferentes a los de los hombres?

La investigación demuestra que las mujeres comienzan a tener problemas relacionados con el alcohol aun cuando consumen niveles más bajos que los hombres. Una de las razones es que, en promedio, las mujeres pesan menos que los hombres. Además, el alcohol se distribuye a través del agua en el organismo, y libra por libra, el organismo de las mujeres retiene menos agua comparado con los hombres. Entonces, después de que un hombre y una mujer del mismo peso toman la misma cantidad de alcohol, el nivel de concentración de alcohol en la sangre de la mujer tiende a ser mayor, lo que la expone a un mayor riesgo.

¿Cuánto beben los adultos estadounidenses?

La mayoría —7 de cada 10— se abstienen o toman dentro de los límites considerados de bajo riesgo. Usted, ¿en qué grupo se encuentra?

Patrones de consumo de alcohol en adultos de Estados Unidos

| | | | |
|--------|---|---|------------------------|
| el 9% |  | bebe más allá de ambos límites identificados como “en un día cualquiera” y “semanal” | riesgo más alto |
| el 19% |  | bebe más allá de los límites identificados como “en un día cualquiera” o “semanal” | alto riesgo |
| el 37% |  | bebe siempre dentro de los límites identificados como bajo riesgo | bajo riesgo |
| el 35% |  | nunca bebe alcohol | — |

¿Cuál es el daño?

Beber no siempre es dañino. Quizá usted haya escuchado decir que beber de manera ligera o moderada regularmente (desde 1/2 hasta 1 trago al día para las mujeres y 2 para los hombres) hasta podría llegar a ser bueno para el corazón. Pero cuando se consume alcohol en forma riesgosa o en exceso, cualquier beneficio potencial queda eliminado por el riesgo al daño.

Lesiones. Beber demasiado incrementa las probabilidades de que se lastime o, incluso, muera. El alcohol es un factor causal, por ejemplo, en el 60% de las quemaduras fatales, ahogos y homicidios; el 50% de las lesiones traumáticas graves y las agresiones sexuales, y el 40% de las muertes ocasionadas por accidentes automovilísticos, suicidios y caídas mortales.

Problemas de salud. Los bebedores excesivos tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades hepáticas, enfermedades del corazón, trastornos del sueño, depresión, derrame cerebral, sangrado del estómago, infecciones de transmisión sexual causadas por sexo sin protección, y varios tipos de cáncer. También pueden presentar problemas para controlar la diabetes, presión arterial alta y otras afecciones.

Defectos de nacimiento. Beber durante el embarazo puede causar daño cerebral y otros graves problemas al bebé. Dado que aún no se conoce si existe una cierta cantidad de alcohol que pudiera ser segura para el bebé en desarrollo, las mujeres embarazadas o que puedan quedar embarazadas no deberían beber.

Trastornos por consumo de alcohol. Conocidos generalmente como alcoholismo y abuso de alcohol, son enfermedades que los médicos pueden diagnosticar cuando un paciente que bebe causa con ello aflicción o daño. En Estados Unidos, alrededor de 18 millones de personas sufren trastornos por consumo de alcohol. Consulte la siguiente página para conocer los síntomas.

¿Cuáles son los síntomas de un trastorno por consumo de alcohol?

Vea si reconoce alguno de estos síntomas en usted mismo. En el último año:

- ¿ha tenido momentos en los que bebió **demás, o más** de lo que usted deseaba?;
- más de una vez, ¿ha querido **disminuir el consumo o dejar de beber**, o lo ha intentado, pero no ha podido?;
- más de una vez, ¿se ha visto involucrado en situaciones durante o después de beber que **aumentaron sus probabilidades de hacerse daño** (como conducir, nadar, usar maquinaria, caminar en una zona peligrosa o tener relaciones sexuales sin protección)?;
- ¿ha tenido que beber **mucho más** que otras veces para **obtener el efecto** deseado; o ha detectado que su **número habitual** de tragos tuvo **un efecto mucho menor** que antes?;
- ¿ha continuado bebiendo a pesar de que el hacerlo lo estaba haciendo sentir **deprimido o ansioso**, o ha empeorado **otro problema de salud**, o después de haber tenido una **laguna mental**?;
- ¿ha pasado **mucho tiempo** bebiendo; o sintiéndose enfermo o superando la resaca?
- ¿ha continuado bebiendo a pesar de que le estaba causando **problemas** con la **familia** o **amigos**?;
- ¿descubrió que bebiendo, o sintiéndose enfermo por beber, a menudo ha **interferido con el cuidado** de su **hogar** o **familia**; o le ha causado problemas en el **empleo** o problemas en la **escuela**?;
- ¿ha **abandonado** o **reducido actividades** que son importantes o interesantes para usted, o que le dan placer, con el fin de beber?;
- más de una vez, ¿ha sido **arrestado**, detenido en una estación de policía, o ha tenido otros **problemas legales** debido a su forma de beber?;
- ¿ha encontrado que, cuando los efectos del alcohol fueron disipándose, usted presentó algún **síntoma de abstinencia**, como dificultad para dormir, temblores, inquietud, náuseas, sudoración, pulso acelerado o crisis epiléptica, o percibido cosas que no estaban presentes?

Si usted **no** tiene ninguno de estos síntomas, permanecer dentro de los límites de consumo de bajo riesgo que se describen en la página 4 reducirá sus probabilidades de tener problemas en el futuro.

Si **tiene** cualquiera de estos síntomas, entonces el alcohol ya puede ser motivo de preocupación. Cuantos más síntomas tenga, más urgente será la necesidad de un cambio. Un médico puede evaluar el número, patrón y severidad de los síntomas para ver si existe un trastorno por consumo de alcohol y ayudar a decidir el mejor curso de acción.

¿Está considerando un cambio? La siguiente sección puede ayudarle.

Nota: Estas preguntas se basan en los síntomas de los trastornos por consumo de alcohol que aparecen en el "Manual de Diagnóstico y Estadísticas de los Trastornos Mentales", cuarta edición de la Asociación Americana de Psiquiatría (DSM). El sistema DSM (por sus siglas en inglés) es el sistema más comúnmente utilizado en Estados Unidos para el diagnóstico de trastornos de salud mental.

¿ESTÁ CONSIDERANDO UN CAMBIO?

¿ESTÁ CONSIDERANDO UN CAMBIO?

Depende de usted

Depende de usted si cambia o no su forma de beber, y cuándo hacerlo. Otras personas pueden ayudar, pero finalmente es su decisión. Puede ser útil evaluar las ventajas y desventajas.

Ventajas: ¿Cuáles son algunas de las razones por las que desearía hacer un cambio?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> para mejorar mi salud | <input type="checkbox"/> para perder peso o ponerme en forma |
| <input type="checkbox"/> para mejorar mis relaciones interpersonales | <input type="checkbox"/> para ahorrar dinero |
| <input type="checkbox"/> para evitar las resacas | <input type="checkbox"/> para evitar problemas más graves |
| <input type="checkbox"/> para ser mejor en el trabajo o la escuela | <input type="checkbox"/> para satisfacer estándares personales |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Desventajas: ¿Cuáles son algunas posibles razones por las que no querría cambiar?

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Compare las ventajas y desventajas. Ponga más marcas de verificación en las más importantes. ¿Hay alguna diferencia entre dónde está y dónde quisiera estar?

¡Listo... o aún no?

¿Está listo para cambiar su forma de beber? Si es así, consulte las siguientes secciones de apoyo. Pero no se sorprenda si usted continúa teniendo sentimientos encontrados. Es posible que tenga que volver a retomar su decisión varias veces antes de sentirse cómodo con ella.

Si usted no está listo para cambiar aún, considere las siguientes sugerencias:

- Lleve la cuenta acerca de con qué frecuencia y cuánto está bebiendo.
- Observe cómo le afecta la bebida.
- Haga o vuelva a hacer una lista de los pros y contras de cambiar.
- Ocúpese de los temas que puedan estar interfiriendo con su deseo de cambiar.
- Pida apoyo a un médico, a un amigo o a alguien en quien usted confíe.

No espere a entrar en crisis o a "tocar fondo"

Cuando alguien está bebiendo demasiado, hacer un cambio *temprano* significa mayores probabilidades de éxito y menor daño para el individuo y su familia.

Para disminuir el consumo o abandonarlo. . .

Si usted está considerando cambiar su forma de beber, tendrá que decidir entre reducir el consumo o dejar de beber. Es una buena idea el discutir las diferentes opciones con un médico, un amigo o alguien en quien usted confíe. Abandonar la bebida es muy recomendable si:

- intenta reducir el consumo, pero no logra permanecer dentro de los límites que se ha propuesto,
- ha tenido un trastorno por consumo de alcohol o ahora presenta síntomas (ver página 6),
- presenta una afección física o mental causada o empeorada por el consumo,
- está tomando un medicamento que interactúa con el alcohol,
- está o puede quedar embarazada.

Si usted no presenta ninguna de estas condiciones, hable con su médico para determinar si debe disminuir o abandonar el consumo de alcohol, basado en factores tales como:

- antecedentes familiares con problemas de alcohol
- su edad
- si ha sufrido lesiones relacionadas con la bebida
- síntomas tales como trastornos del sueño y disfunción sexual

Si usted decide reducir el consumo, lea los límites para el consumo de bajo riesgo en la página 4.

Planificación para el cambio

Aun cuando se haya comprometido a cambiar, es posible que, de vez en cuando, tenga sentimientos encontrados. Hacer un “plan de cambio” por escrito lo ayudará a afianzar sus metas, entender por qué quiere alcanzarlas y cómo piensa hacerlo. Como ejemplo, se proporciona un formulario en la página 14, o puede llenarlo en línea en el sitio web “Piénselo antes de beber”.

Refuerce su decisión con recordatorios.

Utilice tecnología que lo ayude. El cambio puede ser duro, así que es mejor tener recordatorios concretos de por qué y cómo ha decidido hacerlo. Algunas opciones estándar incluyen llevar un plan de cambio en la billetera o usar notas adhesivas en su casa. Si tiene un computador o teléfono celular considere estas ideas de alta tecnología:

- Llene el formulario del plan de “cambio” en línea en el sitio web “Piénselo antes de beber”, y envíe un correo electrónico a su cuenta personal (no a la del trabajo) para revisarla cada semana.
- Almacene sus objetivos, sus razones o estrategias en el teléfono celular en mensajes de texto breves o entradas de notas que usted pueda recuperar fácilmente cuando lo aceche el impulso.
- Programe el calendario del teléfono celular o de su correo electrónico para que le envíe mensajes automáticos con recordatorios o alertas cuando usted elija, por ejemplo, unas horas antes de salir.
- Invente contraseñas motivadoras que sean frases en código que usted ingresará cada vez como, por ejemplo: 1díaXvez, 1eroL01ero, 0esfuerzo=0éxito.

Estrategias para disminuir el consumo

Pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia al reducir sus probabilidades de desarrollar problemas relacionados con el consumo de alcohol. He aquí algunas estrategias a probar. Marque dos o tres de las estrategias a continuación para probar dentro de la próxima semana o subsiguiente, y vaya añadiendo algunas más, según sea necesario. Si después de 2 ó 3 meses no ha progresado, considere dejar de beber por completo, busque ayuda profesional, o ambas cosas.

Lleve un registro.

Lleve un registro de cuánto bebe. Encuentre una manera que funcione para usted, como llevando una tarjeta de 3 x 5" en la billetera (ver página 15 para las muestras), marcando el calendario de la cocina o haciendo anotaciones en el bloc de notas del teléfono celular, o en su asistente digital personal. Tomar nota de cada bebida antes de beber puede ayudar a disminuir la velocidad con la que se bebe cuando sea necesario.

Cuente y mida sus bebidas.

Conozca las medidas de tragos "estándar" para poder contar sus bebidas con precisión (ver página 2). Mida las bebidas en casa. Lejos de casa, podría ser difícil llevar la cuenta, en especial, con las bebidas mezcladas. A veces podría estar recibiendo más alcohol del que piensa. Con el vino, puede que tenga que pedir al anfitrión o camarero que no le "llene" la copa que aún está parcialmente llena.

Fíjese metas.

Decida cuántos días a la semana quiere beber y cuántos tragos beberá esos días. Es una buena idea tener algunos días en los que no beba. Los bebedores con menores probabilidades de sufrir trastornos por consumo de alcohol permanecen dentro de estos límites (que también aparecen en la página 4): para los hombres, no más de 4 tragos en un día cualquiera y 14 por semana, y para las mujeres, no más de 3 tragos en un día cualquiera y 7 por semana. Tanto a los hombres como a las mujeres mayores de 65 años de edad se les aconseja, generalmente, no tomar más de 3 tragos en un día cualquiera y 7 por semana. Es posible que, dependiendo de su estado de salud, su médico le aconseje beber menos o nada.

Vaya despacio y ponga espacio.

Cuando usted beba, hágalo con calma. Beba lentamente. No tome más de una bebida alcohólica estándar por hora. Utilice "separadores de bebidas" —entre una bebida alcohólica y otra, consuma una bebida sin alcohol, como agua, soda o jugo—.

Incluya alimentos.

No beba con el estómago vacío. Coma algo para que el cuerpo absorba el alcohol de forma más lenta.

□ **Busque alternativas.**

Si beber ha ocupado mucho de su tiempo, entonces ocupe el tiempo libre desarrollando nuevas actividades saludables, pasatiempos y relaciones, o renueve las que haya perdido. Si usted depende del alcohol para sentirse más cómodo en situaciones sociales, para manejar sus estados de ánimo o hacer frente a problemas, entonces busque otras formas saludables de controlar esos aspectos de su vida.

□ **Evite los “desencadenantes”.**

¿Qué le provoca el impulso de beber? Si ciertas personas o lugares lo tientan a beber incluso cuando usted no quiere, trate de evitarlos. Si ciertas actividades, momentos del día o sentimientos provocan el deseo, planifique hacer otra cosa en lugar de beber. Si beber en el hogar es un problema, tenga poco o nada de alcohol allí.

□ **Haga planes para controlar impulsos.**

Cuando usted no puede evitar el desencadenante y lo supera el impulso a beber, considere estas opciones: recuerde sus razones para cambiar (puede ayudar llevarlas consigo por escrito o almacenadas en un mensaje electrónico al que pueda acceder fácilmente). O hable de estas cosas con alguien de confianza. O involúcrese en un ambiente sano, en actividades que lo distraigan, tales como el ejercicio físico o un pasatiempo que no implique beber. O, en lugar de luchar contra el sentimiento, acéptelo sin ceder, sabiendo que, pronto, como la cresta de una ola, pasará.

□ **Conozca su “no”.**

Es probable que le ofrezcan una copa en momentos en los que no quiera una. Esté preparado con un amable y convincente “no, gracias”. Cuanto más rápido se pueda decir que no a estas ofertas, menor será la probabilidad de ceder. Dudar ofrece la oportunidad de pensar en excusas para rendirse.

Puede encontrar herramientas que lo ayudarán a controlar el impulso de beber y a desarrollar habilidades para rechazar bebidas en la página de internet de “Piénselo antes de beber”.

Si desea dejar de beber

Las cuatro estrategias en esta página son especialmente útiles. Pero si usted cree que puede ser dependiente del alcohol y decide dejar de beber por completo, no lo haga solo. El dejar de beber en exceso de manera repentina puede implicar un riesgo de vida. Busque ayuda médica para un plan de recuperación seguro.

Apoyo para dejar de beber

Las sugerencias de esta sección serán de mayor utilidad para las personas que se han vuelto dependientes del alcohol, y por lo tanto pueden tener dificultades para dejar de beber sin ayuda. Hay varios tratamientos disponibles que han sido probados. Sin embargo, no todos los tratamientos sirven para todos. Es una buena idea prepararse un poco, utilizando el internet o la biblioteca como recursos en busca de opciones de apoyo social y profesional que le atraigan, ya que será más probable que continúe con ellas (lea también los recursos que se ofrecen en el interior de la contraportada). Sus probabilidades de elaborar un método que funcione para usted son excelentes.

Apoyo social

Uno de los desafíos que encaran las personas que dejan de beber es la reconstrucción de una vida que no incluya el alcohol. Para esto puede ser importante:

- educar a la familia y amigos
- desarrollar nuevos intereses y grupos sociales
- encontrar maneras gratificantes de pasar el tiempo que no impliquen tomar alcohol
- pedir ayuda a otros

Al pedir apoyo a amigos u otras personas significativas, sea específico. Esto podría incluir:

- que no le ofrezcan alcohol
- que no consuman alcohol a su alrededor
- que le den palabras de apoyo y se abstengan de criticar
- que no le pidan que asuma nuevas exigencias por el momento
- que lo acompañen a ir a un grupo como Al-Anon

Considere unirse a Alcohólicos Anónimos u otro grupo de apoyo mutuo (ver Recursos). La recuperación de las personas que asisten regularmente a grupos es mejor que la de aquellos que no lo hacen. Los grupos pueden variar mucho, así que compare hasta encontrar uno dentro del cual se sienta cómodo. Usted sacará más provecho del grupo si participa activamente con un patrocinador y acudiendo a los demás miembros para obtener ayuda.

¿Siente depresión o ansiedad?

Es común que las personas con problemas de alcohol se sientan deprimidas o ansiosas. Los síntomas leves pueden desaparecer si se reduce el consumo de alcohol o se deja de beber. Consulte a un médico o profesional de la salud mental si los síntomas persisten o empeoran. Si tiene pensamientos suicidas, llame a su proveedor de atención médica o acuda a la sala de emergencias más cercana. Existen tratamientos eficaces para ayudarlo durante estos momentos difíciles.

Apoyo profesional

Los avances en el tratamiento del alcoholismo significan que los pacientes ahora tienen más opciones y los profesionales de la salud tienen más herramientas para ayudar.

Medicamentos para tratar el alcoholismo. Los medicamentos más nuevos pueden hacer que sea más fácil el dejar de beber, compensando cambios en el cerebro causados por el alcoholismo. Estas opciones (naltrexona, topiramato y acamprosato) no hacen que usted se enferme si bebe, como lo hace un medicamento más antiguo (disulfiram). Ninguno de estos medicamentos son adictivos, por lo que está bien combinarlos con grupos de apoyo o terapia contra el alcoholismo.

Un importante estudio clínico realizado recientemente muestra que, ahora, los pacientes pueden recibir tratamiento efectivo por parte de sus médicos de atención primaria o profesionales de la salud mental mediante la combinación de nuevos medicamentos y una serie de visitas de apoyo a consultorio. Lea la sección "Recursos para obtener más información".

Consejería para el alcohol. "La terapia de conversación" también funciona bien. Existen varios enfoques de consejería que son igualmente eficaces: 12 pasos, cognitivo-conductuales, aumento de las motivaciones o una combinación. La obtención de ayuda en sí misma parece ser más importante que el método particular utilizado, siempre y cuando ofrezca comprensión, evite la confrontación fuerte, fortalezca la motivación y establezca formas concretas para cambiar la conducta con respecto a la bebida.

Programas especializados de tratamiento intensivo. Algunas personas necesitarán programas más intensivos. Lea la sección Recursos para la localización de un tratamiento. Si usted necesita una derivación a un programa, consulte a su médico.

No se rinda

El cambio de hábitos como fumar, comer o beber en exceso puede significar un gran esfuerzo, y es posible que no se tenga éxito en el primer intento. Las reincidencias son comunes, pero se aprende más con cada intento. Cada intento lo acerca a su meta. Déle una oportunidad justa a cualquier plan que elija. Si un enfoque no funciona, intente otro. Y si reincide, vuelva a su plan lo más rápido posible. A largo plazo, sus probabilidades de éxito son buenas. La investigación muestra que la mayoría de los bebedores en exceso, incluso aquellos con problemas de alcoholismo, reducen su hábito de beber de manera significativa o dejan de hacerlo por completo. Para herramientas que lo ayudarán a establecer y mantener un cambio, visite la página de internet de "Piénselo antes de beber".

¿Listo para comenzar?

Si es así, comience por completar el plan de cambio que aparece a continuación o en la página de internet de “Piénselo antes de beber”, donde podrá imprimirlo o enviarlo a su correo electrónico. Si la intención es beber menos en vez de dejar de beber, puede utilizar las tarjetas de seguimiento de consumo en las dos páginas siguientes.

Plan de cambio

Meta:

- No quiero beber más de ____ bebida(s) en un día cualquiera y no más de ____ bebida(s) por semana (bebedores de bajo riesgo, ver la página 4) o
- Deseo dejar de beber.

Tiempo: Voy a comenzar mi plan en esta fecha _____

Razones: Las razones más importantes por las que quiero realizar estos cambios son:

Estrategias: Utilizaré estas estrategias (ver las páginas 10 y 11):

Personas: Las personas que pueden ayudarme son (nombres y cómo pueden ayudar):

Señales de éxito: Sabré que mi plan está funcionando si:

Posibles obstáculos: Cosas que podrían interferir **y cómo las manejaré:**

Tarjetas para registrar cuánto consume

Si quiere reducir su consumo de alcohol, comience por registrar *cada* bebida. A continuación, aparecen dos ejemplos de formularios que usted puede cortar o fotocopiar, y llevarlos con usted. Cualquiera de estos formularios pueden ayudarlo a ser consciente de sus patrones de consumo, lo cual es un paso clave en la planificación de un cambio. El "registro de 4 semanas" tiene el formato de un calendario sencillo. Registrar en él cada bebida antes de tomarla puede ayudarlo a interrumpir o retardar su ingesta si fuera necesario. El registro de bebidas podría ayudar a examinar las causas y consecuencias de su patrón de consumo. Pruebe un formulario, o pruebe ambos, para ver cuál es el más útil. Estos también están disponibles en la página de internet de "Piénselo antes de beber".

Registro de consumo para cuatro semanas



| Meta: no más de ____ bebidas en un día cualquiera y ____ por semana. | | | | | | | | |
|--|---|---|---|----|---|---|-----|-------|
| Comenzando la semana del | D | L | M | Mi | J | V | Sáb | Total |
| __/__/__ | | | | | | | | |
| __/__/__ | | | | | | | | |
| __/__/__ | | | | | | | | |
| __/__/__ | | | | | | | | |

Analizador de consumo



| Fecha | Situación (personas, lugar) o desencadenante (incidente, sentimientos) | Tipo de bebida(s) | Cantidad | Consecuencias (¿qué sucedió?) |
|-------|--|-------------------|----------|-------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Tarjetas para registrar cuánto consume (continuación)

Estas tarjetas son iguales a las de la página anterior. Si corta una, tendrá el analizador de consumo en un lado y el registro para cuatro semanas, en el otro.

Analizador de consumo



| Fecha | Situación (personas, lugar) o desencadenante (incidente, sentimientos) | Tipo de bebida(s) | Cantidad | Consecuencias (¿qué sucedió?) |
|-------|--|----------------------|----------|----------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Registro de consumo para cuatro semanas



| Meta: no más de ____ bebidas en un día cualquiera y ____ por semana. | | | | | | | | |
|--|---|---|---|----|---|---|-----|-------|
| Comenzando la semana del | D | L | M | Mi | J | V | Sáb | Total |
| __/__/__ | | | | | | | | |
| __/__/__ | | | | | | | | |
| __/__/__ | | | | | | | | |
| __/__/__ | | | | | | | | |

Recursos de ayuda e información

Ayuda profesional

Su médico de cabecera. La atención primaria y los profesionales de salud mental pueden proporcionar un tratamiento eficaz para el alcoholismo mediante la combinación de nuevos medicamentos con breves visitas de asesoramiento. Consulte “Ayudando a Pacientes que Beben en Exceso” en http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Practitioner/CliniciansGuide2005/Spanish/clinicians_guide_sp.htm o llame al 301-443-3860.

Especialistas en alcoholismo. Para opciones de especialistas en tratamiento de la adicción, contacte a su médico, plan de seguro médico, departamento de salud local o un programa de asistencia para empleados. Otros recursos incluyen:

Especialistas médicos y no médicos para el tratamiento de la adicción

American Academy of Addiction Psychiatry

www.aaap.org
401-524-3076

American Psychological Association

Busque psicólogos en su área por especialidad, género, seguros que aceptan, idiomas que hablan y más.
locator.apa.org
1-800-374-2723

American Society of Addiction Medicine

301-656-3920 (solicite el número de la oficina estatal)

NAADAC Substance Abuse Professionals

www.naadac.org
1-800-548-0497

National Association of Social Workers

www.helpstartshere.org
(busque trabajadores sociales especializados en adicciones)

Centros de tratamiento

Substance Abuse Treatment Facility Locator

www.findtreatment.samhsa.gov
1-800-662-HELP (4357)

Grupos de ayuda mutua

Alcoholics Anonymous (AA)

www.aa.org
212-870-3400 o busque en la guía telefónica local bajo “Alcoholism”

Moderation Management

www.moderation.org

Secular Organizations for Sobriety

www.sossobriety.org
323-666-4295

SMART Recovery

www.smartrecovery.org
440-951-5357

Women for Sobriety

www.womenforsobriety.org
215-536-8026

Grupos para la familia y los amigos

Al-Anon/Alateen

www.al-anon.alateen.org
1-888-425-2666 para reuniones

Adult Children of Alcoholics

www.adultchildren.org
310-534-1815

Recursos de información

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

www.niaaa.nih.gov
301-443-3860

National Institute on Drug Abuse

www.nida.nih.gov
301-443-1124

National Institute of Mental Health

www.nimh.nih.gov
1-866-615-6464

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

www.samhsa.gov
1-800-729-6686



National Institute
on Alcohol Abuse
and Alcoholism

Publicación del NIH No. 16-3770-S
Publicada en 2010
Revisada en junio de 2016