



¡Felicidades! Usted ha tomado una medida importante para mejorar su salud al hablar sobre su consumo con su profesional de la salud. Entre hoy y su próxima visita, lea el resto de este folleto que presenta sugerencias para tener éxito con su plan de consumo.

Paso 5: Identificar las situaciones que le incitan a tomar

Indique las tres situaciones o condiciones incitantes que más le incitan a tomar. Cuando sienta deseos de beber, recuerde sus razones para disminuir el consumo.

- | | |
|---|---|
| ☐ Fiestas/ celebraciones | ☐ Problemas para dormir |
| ☐ Aburrimiento | ☐ Familia |
| ☐ Tensión | ☐ Sentirse fracasado/a |
| ☐ Soledad | ☐ Crítica |
| ☐ Amigos | ☐ Coraje/Ira/Enojo |
| ☐ Frustración | ☐ Cuando otros beben |
| ☐ Hijos | ☐ Salir después del trabajo |
| ☐ Fines de semana | ☐ Publicidad en la televisión, las revistas o la radio |
| ☐ Disputas | ☐ Otra _____ |
| ☐ Situaciones de crisis | |
| ☐ Uso de tabaco | |
| ☐ Uso de drogas | |

Paso 6: Considerar formas de hacer frente a situaciones incitantes

Indique las maneras útiles de esta lista de enfrentar situaciones que le incitan a tomar.

- | | |
|--|--|
| ☐ Llamar a un amigo | ☐ Pensar en mis motivos para dejar de beber o disminuir el consumo |
| ☐ Leer un libro | ☐ Reconocer mi esfuerzo de tomar menos |
| ☐ Dar un paseo | ☐ Jugar un deporte |
| ☐ Leer este folleto | ☐ Admirar la naturaleza |
| ☐ Pensar en algo agradable que pudiera hacer mañana | ☐ Visitar a un vecino |
| ☐ Pensar en todo lo bueno que me ha pasado desde que bebo menos | ☐ Ver una película |
| ☐ Pensar en algo agradable que pudiera hacer mañana | ☐ Recordar frecuentemente que mis sentimientos desagradables desaparecerán |
| ☐ Hablar con mi pareja sobre maneras de evitar una disputa | ☐ Pensar en todo lo bueno que me ha pasado desde que bebo menos |
| ☐ Recordarme que no es necesario beber para calmarme después de tener una discusión | ☐ Pensar en algo agradable que pudiera hacer mañana |
| ☐ Recordar que el beber no mejora la situación | ☐ Hablar con mi pareja sobre maneras de evitar una disputa |
| ☐ Decir a otros que estoy tomando menos para mejorar mi salud | ☐ Recordarme que no es necesario beber para calmarme después de tener una discusión |
| ☐ Otra: _____ | ☐ Recordar que el beber no mejora la situación |
| | ☐ Decir a otros que estoy tomando menos para mejorar mi salud |

Recuerde...

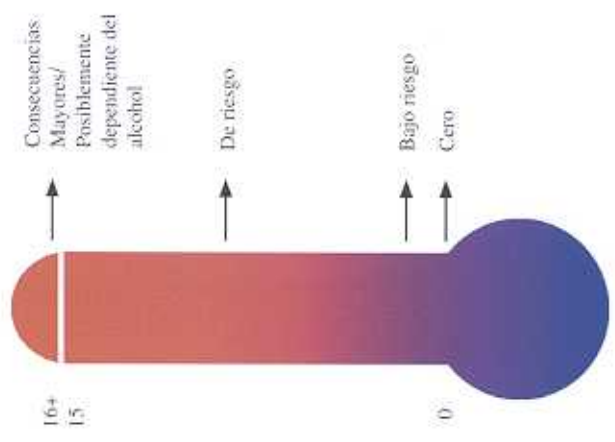
A nosotros, sus profesionales de la salud, nos interesa su progreso hacia una vida más saludable. Sabemos que no es fácil cambiar hábitos. Estamos a su disposición para brindarle ayuda y apoyo mientras cambia sus hábitos de consumo de alcohol. Si algún día bebe más de lo planeado, no se dé por vencido/a. Llámenos, estamos a su disposición y seguros de que USTED puede alcanzar su meta.

Hábitos Saludables, Vidas Saludables

Hábitos Saludables, Vidas Saludables

Este folleto puede ayudarle a darse cuenta de cómo el consumo del alcohol puede estar afectando su vida y su salud. También le puede ser útil para establecer un plan para beber menos.

Su puntuación del AUDIT:



Paso 1: Pensar en su consumo de bebidas alcohólicas

Beber a nivel de bajo riesgo—no beber, o beber en pequeñas cantidades. Usualmente no hay problemas asociados con la bebida.

Beber a nivel de riesgo—beber en cantidades con el riesgo de tener problemas por el consumo

Beber con mayores consecuencias/Posiblemente dependiente del alcohol—el beber ocasiona varios problemas. Se pueden enfermar o sentir temblores al intentar dejar la bebida.

Su puntuación del AUDIT: _____
Su grupo: _____

Si su puntuación lo coloca en el área roja, debe pensar en cambiar sus hábitos.

Paso 2: Identificar los problemas que el alcohol le puede causar

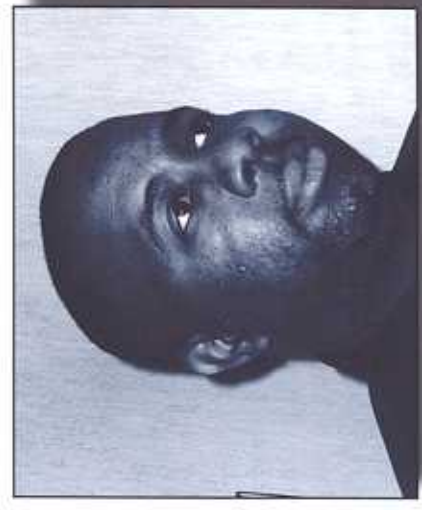
El beber demasiado alcohol puede dañar su salud, sus relaciones, o ponerlo nervioso o deprimido. Marque los problemas que puede haber tenido debido a la bebida.

- ☐ Dificultad con el estrés
- ☐ Problemas en las relaciones personales
- ☐ Diarrea
- ☐ Problemas para dormir
- ☐ Caídas u otros accidentes
- ☐ Arrestar por beber y manejar
- ☐ Problemas económicos
- ☐ Sentimiento de confusión al beber
- ☐ Depresión
- ☐ Pérdida de memoria
- ☐ Problemas con medicamentos
- ☐ Accidentes de automóvil
- ☐ Sentimiento de soledad o abandono
- ☐ Tensión arterial alta
- ☐ Manos temblorosas
- ☐ Desnutrición
- ☐ Convulsiones
- ☐ Cáncer
- ☐ Derrame o ataque cerebral
- ☐ Ulceras u otros problemas con el estómago
- ☐ Hepatitis, cirrosis, u otros problemas con el hígado
- ☐ Enfermedad del páncreas
- ☐ Sexo sin protección
- ☐ Otro: _____

Paso 3: Descubrir razones para dejar de beber o disminuir el consumo del alcohol

Piense en los motivos por los cuales quisiera dejar o disminuir su consumo. Todos tenemos motivos diferentes. Aquí hay algunas razones por las cuales algunas personas deciden disminuir el consumo o dejarlo. Marque las tres razones más importantes por las que USTED dejaría de beber o disminuiría su consumo. Si se le ocurre otra opción, puede agregarla más abajo.

- ☐ Para evitar problemas por el consumo en el futuro
- ☐ Para llevarme mejor con mi familia y amigos
- ☐ Para reducir mi riesgo de un accidente o choque
- ☐ Para bajar de peso
- ☐ Para ser mejor padre o madre
- ☐ Para dormir mejor
- ☐ Para prolongar mi vida
- ☐ Para rendir mejor en el trabajo
- ☐ Para verme más joven
- ☐ Para disminuir el riesgo de morir de enfermedad cardíaca o de cáncer
- ☐ Para reducir el riesgo de enfermedades del hígado
- ☐ Para ser más feliz
- ☐ Para ahorrar dinero
- ☐ Para lograr más en mi vida
- ☐ Otra: _____



Paso 4: Establecer un límite de consumo

El propósito de este paso es que usted establezca un límite de consumo para sí mismo. Hable con su médico u otro profesional de la salud y juntos podrán fijar una meta razonable. Algunas personas no deben beber en lo absoluto. Otras sólo deben disminuir su consumo.

Acuerdo de consumo de bebidas alcohólicas

Nombre: _____ Fecha: _____

☐ Yo he decidido dejar de beber

☐ Yo he decidido beber menos

¿Cuántos días a la semana voy a tomar? _____

Cuando tomo, ¿cuántas bebidas voy a tomar? _____

¿Por cuánto tiempo es este acuerdo? _____

Su firma: _____
Firma del médico o profesional de la salud: _____

Límites saludables de consumo de bajo riesgo:

Hombres ≤65; No más de 14 bebidas por semana y 4 bebidas por día

Hombres >65 y Todas Las Mujeres: No más de 7 bebidas por semana y 3 bebidas por día

¿Qué es una Bebida Estándar? Una Bebida =

