

Consejería Breve sobre Consumo de Alcohol

Folleto del Usuario



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA



SCALE-UP OF PREVENTION AND MANAGEMENT
OF ALCOHOL USE DISORDERS AND
COMORBID DEPRESSION IN LATIN AMERICA

Introducción

El puntaje que usted ha obtenido en el test indica que está tomando en una forma que le podría estar causando daño a su salud o podría afectar otros aspectos de su vida.

Solamente usted puede cambiar la forma de tomar bebidas alcohólicas. Nadie más puede hacerlo.

Este folleto explica cuáles son los riesgos asociados a tomar bebidas alcohólicas para que así pueda tomar decisiones informadas. Si usted decide que quiere un cambio, el folleto le brinda ideas de cómo reducir el consumo.

Ninguna forma de consumo está libre de riesgo

No tome si:



Está embarazada o lactando



Está tomando medicamentos– estos pueden reaccionar con el alcohol.



Es menor de 18 años – El alcohol puede afectar el desarrollo del cerebro.



Antes, durante o después de hacer ejercicio – el alcohol incrementa el riesgo de lesionarse

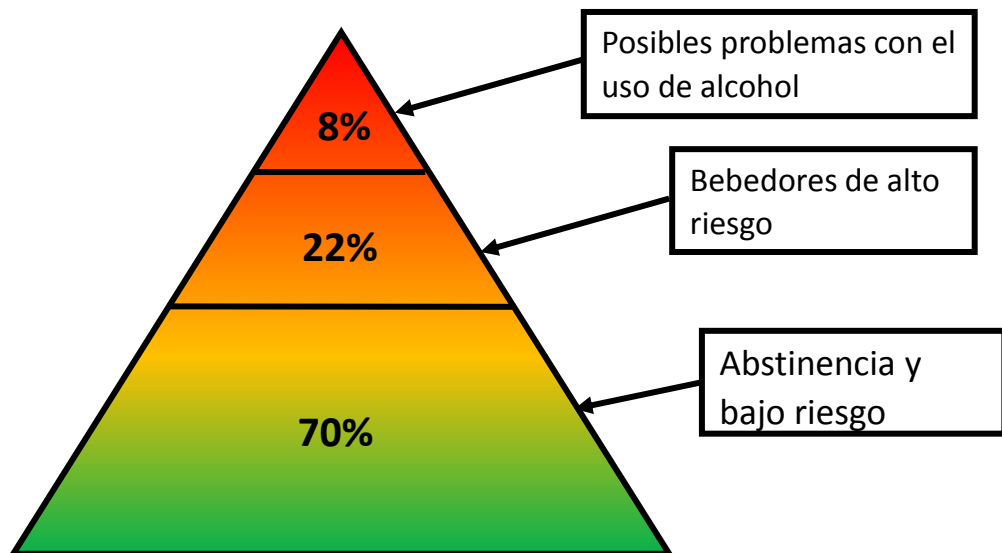


Está manejando – Beber antes de manejar incrementa el riesgo de accidentes. Pasajeros y peatones también están en riesgo.



Tiene una historia de trastorno por consumo de alcohol o drogas

La mayoría de personas tiene consumo de bajo riesgo o no consume bebidas alcohólicas











Si usted decide beber:

Puede disminuir el riesgo para usted y para los demás limitando cuánto toma.

- No tome más de 2 bebidas estándar en un día
- Nunca tome más de 4 bebidas estándar, ni siquiera en una ocasión especial.

Comprendiendo los límites

- Cuando decimos ‘trago’ nos referimos a un trago estándar que contiene 10gramos de alcohol puro.
- Recuerde que las bebidas alcohólicas varían en su concentración. Una lata, botella o copa pueden no ser un trago estándar.
- La tabla de abajo muestra el número de tragos estándar en varias presentaciones.

1 bebida estándar	<p>1 vaso de 250ml de cerveza (6%)</p> 	<p>1 copa de 100ml de vino (12%)</p> 	<p>1 vasito (shot) de 30ml de bebida destilada sin hielo (pisco, ron, wisky)(40%)</p> 	<p>1 vaso de 30ml de bebida destilada con hielo (pisco, ron,wisky)(40%)</p> 
2 bebidas estándar	<p>2 vasos de 250ml de cerveza (6%)</p> 	<p>1 copa grande de 200ml de vino (12%)</p> 	<p>2 vasitos (shot) de 30ml de bebida destilada sin hielo (pisco, ron, wisky) (40%)</p> 	<p>2 vasos de 30ml de bebida con hielo destilada (pisco, ron, wisky)(40%)</p> 

El alcohol y su salud

Cáncer de garganta, cuerdas vocales y tracto digestivo

Limitada resistencia a infecciones, mayor riesgo de neumonía y tuberculosis

Hígado graso, Hepatitis, Cirrosis, **Cáncer de hígado**

Manos temblorosas. sensación de hormigueo y falta de sensibilidad en los dedos.

Mujeres embarazadas: pérdidas, nacimiento de hijo muerto, Síndrome de alcoholismo fetal

Daño a los nervios, tendencia a caerse

Riesgo **en los dedos**, reducido nivel de energía, Trastorno por consumo de alcohol

Hipertensión, Infarto
Mujeres: **Cáncer de mama**

Aumento de peso, Inflamación estomacal aguda o crónica, Úlcera estomacal, Inflamación aguda del páncreas, **Cáncer colo-rectal**

Hombres: Disfunción eréctil, Desarrollo del esperma limitado
Mujeres: Alteración del ciclo menstrual, menor probabilidad de embarazo

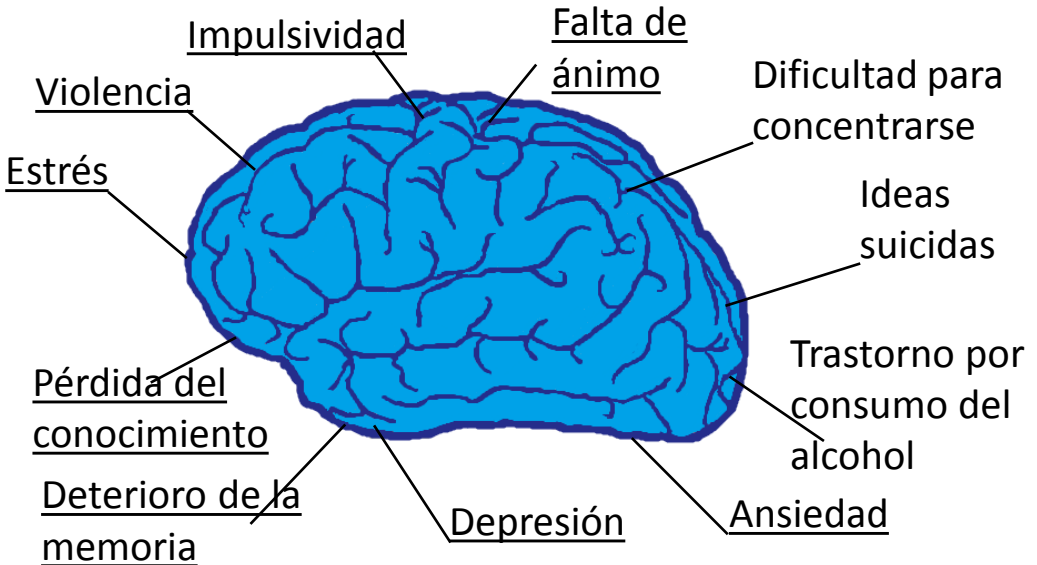
Hormigueo y falta de sensibilidad en los dedos. dolor en los nervios

El alcohol puede causar mas de 60 enfermedades

Todos los tipos de alcohol pueden causar cáncer

Alcohol y Salud Mental

El consumo de alcohol también puede afectar su salud mental y generar:



Alcohol y Depresión

La depresión se caracteriza por tristeza, poca energía y pérdida de interés en cosas que solía disfrutar.

Si usted se siente deprimido durante dos o más semanas, usted debería buscar ayuda de un profesional de la salud.

Evite consumir alcohol porque puede hacer que se sienta peor.

Alcohol y Suicidio

El consumo de alcohol y el suicidio están muy relacionados.

Alrededor del 45% de casos de suicidio son personas con consumo intenso de alcohol.

Otros efectos importantes:

El consumo de alcohol no solo afecta su salud, puede afectar también otros aspectos de su vida:

- Problemas con la familia y amigos
- Bajo rendimiento académico o laboral
- Problemas en el trabajo
- Discusiones y violencia
- Problemas económicos y legales
- Accidentes
- Comportamiento sexual de riesgo
- Accidentes de tránsito

Beneficios de Reducir el Consumo

- Mejor sueño
- Más energía
- Pérdida de peso
- Mejor memoria
- Mejor ánimo
- Ahorro de dinero
- Mejores relaciones
- Más tiempo para pasatiempos y actividades
- Reducción del riesgo de accidentes de tránsito

Reducción de riesgo de:

- Traumas
- Cáncer
- Presión arterial alta
- Enfermedad del hígado
- Daño cerebral

¿Quiere cambiar su forma de beber?

Si ya ha experimentado las consecuencias de beber demasiado o si desea reducir el riesgo de sufrirlas en el futuro, quizás desee reducir su consumo.

Si usted quiere cambiar, las siguientes páginas le brindan algunos consejos que le pueden servir

¿Cómo puedo reducir mi consumo?

- Defina el número límite de tragos que va a tomar diaria o semanalmente y cumpla lo establecido
- Cuente cuánto toma
- Sírvasse menor cantidad y evite volver a llenar su vaso o copa
- Alterne bebidas alcohólicas con bebidas sin alcohol, como agua
- Busque amigos que no toman o que toman moderadamente
- Evite tomar sin haber comido, es mejor tomar con comida
- Evite comer snacks salados – éstos le dan sed
- Evite tomar si se siente estresado o aburrido
- Evite tener bebidas alcohólicas en casa

Lleve la cuenta de cuánto toma

Si quiere disminuir su consumo es importante que se plantee objetivos claros.

Llevar la cuenta de cuánto toma le ayudará a ver su progreso.

Quizás le sirva apuntar cuánto toma en un diario como este:

Semana _____	Número de tragos que planea tomar	Número de tragos que tomó
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		
Total		

Recuerde: Esto solo funcionará si responde honestamente

¿Cuál debe ser mi objetivo?

- **No más de 1-2 tragos estándar por día**
- **Incluso en ocasiones especiales nunca tomar más de 4 tragos estándar**

Defina cuál es su objetivo

Escriba aquí su primer paso para cambiar

¿Dónde encuentro más información?

En estos lugares puede encontrar más información acerca del alcohol. También le pueden ayudar si quiere cambiar su forma de tomar.

Línea Psicoactiva

Teléfono: 018000112439

WhatsApp: +573012761197

Facebook: @lineapsicoactiva