



Florida Department of
Children & Families

Como prevenir los
problemas
relacionados
con el Alcohol:



Florida BRITE Project

U.S. Department of
Health and Human Services



Substance Abuse and Mental Health
Services Administration (SAMHSA)

www.samhsa.gov

Como prevenir lo problemas

NOTAS:

Panfleto de Autoayuda

¿Para quién es este panfleto?

Este panfleto no es solamente para las personas que tienen problemas con el alcohol. Es también para las personas que toman pequeñas cantidades de alcohol, pero que aún están tomando lo suficiente para estar a riesgo de desarrollar problemas de salud en el futuro.

El consejo que se ofrece en este panfleto ayudará a los que tienen problemas con el alcohol y a los que quieren prevenir problemas futuros. Este panfleto provee:

- Consejo sobre los límites para un riesgo bajo.
- Buenas razones para beber a bajo riesgo.
- Consejos para cambiar de hábitos.

El énfasis es cambiar de hábitos y prevenir problemas futuros.

Contenido

- ¿Qué es tomar a bajo riesgo?
- ¿Como se puede cambiar el hábito de beber?
- Buenas razones para tomar menos
- Situaciones de alto riesgo
- Que hacer cuando sientes la tentación
- La gente necesita gente
- Que hacer para el aburrimiento
- Como no salirse de sus planes
- Guía para las personas que ayudan

Reconocimientos

La información contenida en este panfleto fué desarrollada por la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization; "WHO") y fue extraída del Manual de Intervención Breve, 2001.

NOTES:

Relacionados con el Alcohol

¿Qué es un consumo de bajo riesgo?

El consumo de bajo riesgo implica limitar el consumo de alcohol a cantidades y patrones de consumo que presentan una baja probabilidad de causar daños a uno mismo o a los demás. La evidencia científica indica que el riesgo de daños se aumenta significativamente cuando se consumen más de dos bebidas al día y más de cinco días a la semana. Más aun, incluso pequeñas cantidades de alcohol presentan riesgos en determinadas circunstancias. Siguiendo las simples reglas expuestas a continuación se puede reducir el riesgo para su salud y la posibilidad de poder herir a alguien:

- No tomar más de dos bebidas alcohólicas al día.
- No beber más de cinco días a la semana.
- No consumir nada de alcohol cuando:
 - * Conduzca o maneje maquinaria
 - * Durante el embarazo o lactancia

Pida a su correspondiente profesional de la salud más información sobre las situaciones en las que debe limitar su consumo.

Estos límites del consumo de bajo riesgo se basan en las unidades de bebidas "estándar" del alcohol. Es importante que usted determine la cantidad que hay en cada bebida que consume normalmente. La mayoría de las botellas y latas de cerveza tienen

aproximadamente la misma cantidad de alcohol que un vaso de vino o que una copa de licores destilados. Cuando piense cuanto bebe, asegúrese de contar las Unidades de Bebida Estándar.

Si ha estado consumiendo por encima de esos límites, se arriesga a causarse daños a si mismo y a los demás. Tomar tres o más bebidas en una sola ocasión provoca riesgos de “accidentes” incluyendo lesiones, problemas médicos tales como resacas, insomnio y problemas estomacales. Consumir más de dos bebidas al día durante largos períodos puede causar cáncer, enfermedad hepática, depresión y dependencia de alcohol (alcoholismo).

Afortunadamente la mayoría de la gente puede parar o reducir su consumo de alcohol si deciden hacerlo y se esfuerzan para cambiar sus hábitos de consumo. Las siguientes secciones les dirán cómo.

Cómo puede cambiar sus hábitos de consumo

Cuando la gente modifica sus hábitos con éxito, habitualmente sigue un plan simple. Este manual le ayudará a realizar un plan de consumo sensato. Si es posible, intente que alguien le ayude. Quizás un amigo o familiar, un profesional de salud o un miembro de su comunidad religiosa estarían dispuestos a ayudarlo a elaborar un plan y a perseverar en él. Pida a esa persona que lea este folleto primero.

Creando su Plan para romper el Hábito

Razones para tomar menos o dejar de tomar

1. _____
2. _____
3. _____

Situacion Peligrosa 1

Como hacerle frente:

1. _____
2. _____

Situacion Peligrosa 2

Como hacerle frente

1. _____
2. _____

Situacion Peligrosa 3

Como hacerle frente

1. _____
2. _____

Situacion Peligrosa 4

Como hacerle frente

1. _____
2. _____

Formas de conocer a otros que no toman o toman dentro de los límites de poco riesgo

1. _____
2. _____

Formas a tratar para evitar el aburrimiento

1. _____
2. _____

Como acordarse de su plan

1. _____
2. _____

La razón para conseguir que alguien le ayude es simplemente porque dos cabezas son mejores que una. Además, podrán proporcionarle algún apoyo.

Otra forma de utilizar este manual es hacerlo con una o dos personas que también quieran modificar sus hábitos de consumo. Desde luego, mucha gente modifica sus hábitos sin la ayuda de los demás. Si usted es incapaz de conseguir que alguien le ayude, entonces desarrolle su plan por si mismo. En primer lugar, debería hacerse las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me beneficiaré si reduzco mi consumo?
- ¿Cómo mejorará mi vida?

La siguiente sección le ayudará a responder estas preguntas.

Buenas razones para beber menos

Basado en estudios recientes sobre los efectos del alcohol, aquí tiene una lista de los beneficios que puede esperar razonablemente si reduce su consumo. Léalos y elija los tres que usted considere como las mejores razones para usted. Elija aquellos que pueden hacerle desear reducir su consumo de alcohol.

Si bebo dentro de los límites de bajo riesgo

- Viviré más tiempo-probablemente entre cinco y diez años más.
- Dormiré mejor.
- Estaré más feliz.
- Ahorraré mucho dinero.
- Mis relaciones mejorarán.
- Me mantendré joven más tiempo.
- Lograré más cosas en mi vida.
- Tendré más posibilidades de llegar a una edad avanzada sin daños prematuros para mi cerebro.
- Seré mejor en mi trabajo.
- Probablemente será más fácil permanecer delgado, ya que las bebidas alcohólicas contienen muchas calorías.
- Seré menos propenso a estar deprimido y cometer suicidio (probablemente 6 veces menos).
- Tendré menos probabilidad de morir de una enfermedad cardíaca o de cáncer.
- La posibilidad de que muera en un incendio o ahogado se reducirá enormemente.
- Los demás me respetarán.
- Seré menos propenso a tener problemas con la policía.
- La posibilidad de que muera por una enfermedad hepática se reducirá drásticamente (unas 12 veces menos).
- Será menos probable que muera en un accidente de coche (aprox. 3 veces menos).
- **PARA LOS HOMBRES:** Mi funcionamiento sexual probablemente mejorará.

Pautas para las personas de apoyo

A veces es más fácil leer un folleto y trazar un plan para cambiar los hábitos con la ayuda de otros. Dos cabezas son a veces mejor que una. Por ello animamos a las personas que usan este manual a que pidan a alguien más que lo examine con ellos. Si usted está dispuesto a ayudar de este modo, es conveniente que tenga presente los siguientes puntos.

- Este manual se ha redactado teniendo en cuenta dos tipos diferentes de bebedores. Algunos están teniendo problemas con la bebida y quieren cambiar. Otros están bebiendo cantidades inferiores de alcohol pero que los ponen a riesgo tener problemas. A ellos se les ha aconsejado que tomen menos para evitar problemas en el futuro. Prevenir es mejor que curar.
- El propósito de este manual es encontrar buenas razones para tomar menos, además de encontrar otras actividades en vez de tomar.
- Cambiar los hábitos es una tarea difícil pero usted puede ayudar de dos formas distintas. Primero, usted puede ayudar con los ejercicios que se encuentran en este manual. Segundo, usted puede ofrecer aliento y apoyo.
- Trate de no criticar a la persona que está ayudando aún si su comportamiento lo frustra o le molesta. Acuérdesse que cambiar los hábitos nunca es fácil. Habrá semanas fáciles y semanas difíciles. Su aliento y apoyo para tomar a riesgos bajo, o abstenerse de tomar y sus ideas creativas hacen falta.

- Si usted tiene a alguna persona que lo ayude, háblele de su plan y progreso todos los días primero y varias veces a la semana después a medida que progresa y se mantiene en su plan.
- Si su plan está claro en su mente, esto lo ayudará a cambiar. Si está solamente escrito, no tendrá efecto alguno. Aquí tiene algunos consejos:
 - Recuerde que cada vez que sienta la tentación de tomar en exceso y puede contenerse, usted está rompiendo su hábito.
 - Cuando se sienta muy molesto, incómodo, o miserable, dígame que esto pasará. Si tiene ansia de tomar, pretenda que el antojo es como un dolor de garganta y que tiene que esperar a que se le pase solo.
 - Si tiene ayuda, dígame honestamente a la persona que lo ayuda cuantos tragos tomaba diariamente y también dígame cuando ha seguido su plan exitosamente o cuando ha tomado mucho.
 - Finalmente, es probable que haya tenido días malos en los que haya tomado más de la cuenta. Cuando eso pase, **NO SE RINDA**. Recuerde que las personas que han aprendido a tomar a niveles de bajo riesgo han tenido muchos días malos antes de triunfar. A medida que pasa el tiempo será más fácil.

- **PARA LAS MUJERES:** existirán menos posibilidades de tener un embarazo no planeado.
- **PARA LAS MUJERES:** existirán menos oportunidades de que dañe a mi hijo no nacido.

Cuando haya elegido tres buenas razones para reducir su consumo, anótelas en los espacios proporcionados al final de este folleto en la sección de cómo “Crear su plan para cambiar hábitos”

Ahora deberá tener una imagen más clara en su mente de lo que puede esperar si continúa bebiendo en exceso y una imagen más clara de su futuro si deja de beber o bebe dentro de niveles de bajo riesgo.

Situaciones de alto riesgo

Su deseo de beber en exceso probablemente varía de acuerdo con su ánimo, la gente con la que se encuentra y si el alcohol está fácilmente disponible.

Piense en la última vez que bebió demasiado e intente averiguar qué cosas contribuyeron a su consumo. ¿Qué situaciones pueden hacerle desear beber en exceso en un futuro? Por ejemplo, aquí tiene una lista de una persona:

- Situaciones en las que los demás están bebiendo y esperan que yo beba.
- Sentirse aburrido y deprimido, especialmente los fines de semana.
- Después de una discusión familiar.
- Bebiendo con mis amigos.
- Cuando me siento solo en casa.

Utilice la siguiente lista para ayudarle a identificar cuatro situaciones en las que usted es más propenso a beber demasiado:

| | |
|-----------------------|---------------------------------|
| Fiestas | Determinada gente |
| Festivales | Tensión |
| Familia | Sentirse solo |
| Bares | Cenas de amigos |
| Estado de ánimo | Aburrimiento |
| Después del trabajo | Insomnio |
| Discusiones | Fines de semana |
| Críticas | Tras recibir el sueldo |
| Sentimientos de culpa | Cuando los demás estén bebiendo |

Cuando haya elegido las cuatro situaciones peligrosas o estados de ánimo que le suponen un mayor problema, escríbalas en las páginas proporcionadas al final de este folleto en la sección de cómo “crear su plan para cambiar hábitos”. La siguiente tarea es lograr formas de manejar estas situaciones sin beber por encima de los límites recomendados.

¿Qué hacer cuando se siente tentado?

En esta sección intente responder la siguiente pregunta: ¿Cómo puedo asegurarme de no caer en la tentación de beber demasiado y, si caigo en la tentación, que puedo hacer para detenerme? esta tarea no es fácil pero puede resultarle más fácil si consigue que otra persona le ayude y repasen juntos los siguientes pasos:

Una nota sobre la depresión

Mucha gente bebe porque está deprimida. La depresión se caracteriza por sentimientos de tristeza, pérdida de interés por las actividades y poca energía. Otros síntomas incluyen la pérdida de confianza y auto-estima, sentimientos de culpa sin motivo, pensamientos de muerte y suicidio, disminución de la concentración y alteración del sueño y del apetito.

Si se ha sentido deprimido durante dos o más semanas, debe buscar ayuda de un clínico. El tratamiento ayuda. Durante el tratamiento para la depresión debería dejar de beber, ya que el alcohol es una droga depresora que retrasará su respuesta al tratamiento.

Cómo perseverar en sus planes

En primer lugar, complete y guarde la sección de cómo “Crear su plan para cambiar hábitos” Este es su plan maestro para las próximas semanas. Debe repasar su plan cada día. Si no lo hace, se olvidará de él, especialmente cuando se encuentre en una situación peligrosa o tentadora. A continuación tiene la mejor forma para asegurar que recordará su plan.

- Piense en cualquier actividad que realice varias veces cada día (p. Ej., tomar una taza de café, lavarse las manos).
- Siempre que lleve a cabo esa actividad (e.g., tomar una taza de café) repase rápidamente su plan mentalmente. Piense sobre su plan de consumo, razones para reducirlo, situaciones peligrosas y maneras de manejarla. Piense también sobre sus planes para conocer otras personas y comenzar actividades interesantes.

- ¿Con qué tipo de viajes ha disfrutado en el pasado? (e.g., a la playa, al monte, al campo).
- ¿Con qué cosas podría disfrutar sino estuviera preocupado por el fracaso? (e.g., pintar, bailar).
- ¿Cómo se divertiría solo? (e.g., largos paseos, tocando un instrumento musical, cosiendo).
- ¿De qué ha disfrutado haciendo con los demás? (e.g., hablando por teléfono, jugando).
- ¿Con qué ha disfrutado que cueste poco dinero? (e.g., ir a pasear, jugar con sus hijos/a, ir a la biblioteca, leer).
- ¿Que ha disfrutado que cueste poco? (e.g., ir al parque)
- ¿Con qué actividades ha disfrutado en distintos momentos? (e.g., por la mañana, en sus días de descanso, en primavera, en el otoño).

Escriba las dos actividades que ha elegido de la sección “Crear su plan para cambiar hábitos.”

Las dos formas para intentar evitar el aburrimiento son:

- Unirse a un grupo comunitario (en la biblioteca, iglesia, organización de mujeres etc., o cursos de educación de adultos como dibujo, pintura, etc.).
- Haga ejercicio con regularidad (natación, salga a correr, etc.) o apuntarse a un club deportivo.

- Elija una de sus cuatro situaciones de alto riesgo
- Piense diferentes maneras de evitarlas o manejarlas.
- Seleccione dos de estas formas para intentarlo. Escríbalas en la sección de cómo
- “crear su plan para cambiar hábitos” al final del folleto.
- Aquí tiene un ejemplo de una persona para superar la tentación de beber con los amigos después del trabajo.

Situación de Alto Riesgo:

- Beber con los amigos después del trabajo.

Formas de Superar la Situación sin Beber Demasiado

- Irse a la casa en lugar de irse a beber
- Encuentre otra actividad, e.g., ejercicio.
- Limite el número de días de bebida con los amigos después del trabajo.
- Tome solo dos consumiciones cuando beba.
- Cambie a bebidas no alcohólicas después de dos consumiciones.
- Cambie de amigos
- Trabaje hasta más tarde

Las dos estrategias que intentaré

- Limitar el número de días de bebida con los amigos después del trabajo
- Cambiar a bebidas no alcohólicas después de dos consumiciones

Dese cuenta que alguna de las ideas no funcionará. Esto no importa a la hora de crear ideas. Piense tan solo en tantas ideas como pueda realizar y entonces decida cuales son probablemente las que funcionarán para usted. Cuando haya seleccionado dos maneras de afrontar la situación de alto riesgo, pase a la siguiente hasta finalizar con las dos formas de enfrentarse a cada una de las cuatro situaciones de alto riesgo.

La siguiente área de su vida en la que debería pensar es en la relación que tiene con los demás. Si puede incrementar el número de veces en que cada semana disfruta de la compañía de otras personas (sin beber por encima de unos límites sensatos), entonces no necesitará consumir tanto alcohol.

La gente necesita gente

El primer punto a recordar es que la mayoría de nosotros necesitamos a los demás.

Necesitamos relacionarnos. En segundo lugar, una de las mejores formas de animarse a uno mismo a beber a niveles de bajo riesgo es tener amigos que beban dentro de esos límites. En tercer lugar, usted aumentará sus oportunidades de hacer nuevos contactos sociales si se pone en situaciones en las que pueda conocer nuevas personas. Por ello, la siguiente tarea que se debe plantear es pensar en formas de ponerse en tales situaciones. De nuevo, utilice el método de pensar en tantas ideas como pueda y entonces elija las dos que probablemente mejor funcionen para usted. Aquí tiene un ejemplo.

Problema

Ponerme en situaciones en las que estaré con otros que beben dentro de los límites de bajo riesgo.

Ideas

- Apuntarse a un club (de salud, social, o los dos)
- Ayude en actividades religiosas o en centros comunitarios.
- Ayude en la escuela o club juvenil de su hijo o hija
- Únase a una organización voluntaria (e.g., ayuda a incapacitados)
- Invite a gente a casa más a menudo
- Visita a parientes más a menudo

Escriba las dos formas elegidas para conocer a otros bebedores de bajo riesgo en la sección de cómo "Crear su plan para cambiar hábitos."

¿Qué hacer con el aburrimiento?

Mucha gente bebe porque está aburrída. Si el aburrimiento contribuye a su consumo por encima de los límites de bajo riesgo, su tarea en esta sección es pensar en tantas actividades como pueda que podrían mantener su interés y, entonces seleccionar dos de ellas para ponerlas en práctica. Utilice las siguientes preguntas para hacer esta lista.

- ¿Con que ha disfrutado aprendiendo en el pasado? (e.g., deportes, manualidades, idiomas)