



Como disminuir su consumo de Alcohol



NEWSLETTER

INSPIRA MENTAL HEALTH MANAGEMENT, INC.

¿Cómo puede saber si toma demasiado?

Lea lo siguiente y conteste "sí" o "no" a estas preguntas:

- ¿Ingiera usted alcohol cuando se siente enojado o triste?
- ¿Le ha hecho llegar tarde al trabajo su hábito de consumir alcohol?
- ¿Le preocupa a su familia su hábito de consumir alcohol?
- ¿Ingiera alcohol después de decidir que no lo va a consumir?
- ¿Se le olvida lo que hizo cuando estaba tomando alcohol?
- ¿Le dan dolores de cabeza o tiene una resaca después de haber ingerido alcohol?

Si usted contestó que "sí" a cualquiera de estas preguntas, puede ser que tenga un problema con la cantidad de alcohol que está ingiriendo. Consulte con su doctor acerca de sus hábitos de consumir alcohol para que esté seguro. **Su doctor le podrá decir si debe disminuir la cantidad de alcohol que tome o si debe abstenerse.**

Llámanos, queremos servirte...

1-800-284-9515

Visítanos

www.inspirapr.com

"Sirviendo a todo PR"

Si su doctor le aconseja que ingiera menos bebidas alcohólicas, los pasos a continuación pueden ayudarle a lograr este nuevo nivel de consumo:

Reduzca el alcohol en su hogar. Mantenga una pequeña cantidad o ningún alcohol en el hogar.

Tome despacio. Espere una hora entre tragos. En vez de otra bebida alcohólica, tome un refresco, agua o jugo. Coma alimentos cuando esté tomando.

Declare un "descanso" del alcohol. Escoja un día o dos de cada semana en los cuales usted no va a beber nada. Luego, trate de dejar de tomar alcohol por una semana.

Aprenda como decir "No." Usted no tiene que tomar alcohol cuando otras personas lo están haciendo. Practique formas de decir **no** cortésmente cuando le ofrezcan bebidas alcohólicas.

Manténgase activo. Use el tiempo y dinero que gasta en ingerir alcohol para hacer algo divertido con su familia y amigos. Salga a comer, vea una película en el cine, o disfrute algún deporte o pasatiempo.

Obtenga apoyo. Disminuir su hábito de ingerir alcohol puede ser difícil en algunos momentos. Pídale apoyo a sus amigos y familiares para que le ayuden a lograr su meta. Comuníquese con su doctor si tiene problemas al tratar de disminuir la cantidad de alcohol que toma.

Manténgase alerta a las tentaciones. Manténgase alerta o alejado de las personas, lugares, u ocasiones que le hacen tomar alcohol aunque usted no quiera. Planee con tiempo las cosas que va a hacer para evitar la bebida cuando sea tentado. No tome cuando esté enojado o haya tenido un mal día. Estos son malos hábitos que necesita romper si quiere tomar menos.

¡No se dé por vencido! La mayoría de las personas no disminuyen o dejan de tomar alcohol completamente de una vez. Esto es normal. Si usted no alcanza su meta la primera vez, trate otra vez. ¡No se dé por vencido!

Tomado de National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA)



Si usted es un alcohólico o tiene otros problemas médicos, no debe limitarse a disminuir la cantidad de alcohol que toma. En estos casos, debe dejar de consumir alcohol por completo. Su doctor le aconsejará lo que más le conviene