Como disminuir su hábito de ingerir alcohol

El material usado con permiso del
Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo
Institutos Nacionales de Salud
Publicacion de NIH No. 96-3770-S

Publication No. (ADP) 98-3644

Resource Center
State of California
Alcohol and Drug Programs
1700 K Street
First Floor
Sacramento, CA 95814

(800) 879-2772 (California Only)
(916) 327-3728
FAX: (916) 323-1270
TTY: (916) 445-1942
Internet: http://www.adp.ca.gov
E-Mail: ResourceCenter@adp.state.ca.us

Como disminuir su hábito de ingerir alcohol

Si usted toma demasiado alcohol, al disminuir esta cantidad, puede mejorar su vida y su salud. ¿Cómo puede saber si toma demasiado? Lea lo siguiente y conteste "sí" o "no" a estas preguntas:

- ¿ Ingiere 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?
- ¿ Ingiere alcohol después de decidir que no lo va a consumir?
- ¿ Se le olvida lo que hizo cuando estaba tomado 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 ingeriendo. 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.

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.

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

1. Escriba las razones por las cuales quiere disminuir o dejar de tomar alcohol.

¿Por qué quiere tomar menos alcohol? Hay muchas razones por las cuales usted puede desear disminuir o dejar de tomar alcohol. Puede que desee mejorar su salud, dormir mejor, o llevarse mejor con su familia o sus amigos. Haga una lista de las razones por las cuales quiere tomar menos.

2. Fíjese una meta al tomar alcohol.

Escoja un límite de cuanto usted va a tomar. Puede que escoja el disminuir las bebidas alcohólicas o el dejar de tomar alcohol por completo. Si va a disminuir las bebidas alcohólicas, manténgase en los siguientes límites:

Mujeres: No más de un trago por día

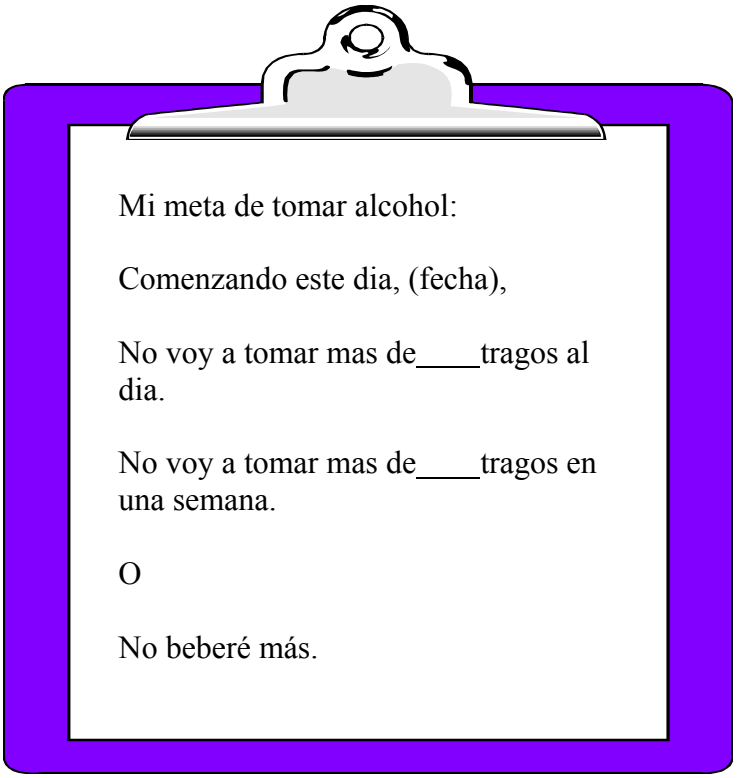
Hombres: No más de dos tragos por día

Un trago equivale a:

una lata o botella de cerveza (12 onzas)
una copa de vino (5 onzas)
un trago de licor (1 1/2 onzas)

Estos límites pueden ser muy altos para personas que tienen ciertos problemas médicos o que son mayores de edad. Hable con su doctor acerca del límite que es apropiado para usted.

Ahora, escriba su meta en un papel. Mantenga este papel donde pueda verlo, en sitios tales como la puerta de la nevera o el espejo del baño. Su papel puede que se parezca al siguiente:



3. Mantenga un record de sus bebidas alcohólicas

Para que alcance su meta, mantenga un "diario" de las bebidas alcohólicas que ingiere. Por ejemplo, anote cada vez que tome un trago durante una semana. Trate de mantener su diario por 3 ó 4 semanas. Este diario le ayudará a saber cuanto alcohol usted consume y en que ocasiones lo consume.Se sorprenderá con las anotaciones en su diario. ¿Cuán diferente es su meta de la cantidad de alcohol que acostumbraba a tomar diariamente? Use las tablas a continuación para anotar cuando usted toma, que toma, y donde lo toma.

	Número de Bebidas	**Tipo de Bebidas**	**Lugar de Consumo**
Lun.			
Mar.			
Mier.			
Juev.			
Vier.			
Sáb.			
Dom.			

Semana:

	Número de Bebidas	**Tipo de Bebidas**	**Lugar de Consumo**
Lun.			
Mar.			
Mier.			
Juev.			
Vier.			
Sáb.			
Dom.			

Semana:

	Número de Bebidas	**Tipo de Bebidas**	**Lugar de Consumo**
Lun.			
Mar.			
Mier.			
Juev.			
Vier.			
Sáb.			
Dom.			

Semana:

	Número de Bebidas	**Tipo de Bebidas**	**Lugar de Consumo**
Lun.			
Mar.			
Mier.			
Juev.			
Vier.			
Sáb.			
Dom.			

Ahora ya sabe porque quiere tomar menos alcohol y has establecido una meta. Existen muchas maneras en las cuales usted puede ayudarse a disminuir su hábito de tomar alcohol. Trate de llevar a cabo los siguientes consejos:

Reduzca el alcohol en su hogar.

Mantenga una pequeña cantidad o ningún alcohol en el hogar. Es mejor no tener las tentaciones en su propio hogar.

Tome despacio.

Cuando tome una bebida alcohólica, tómela despacio. Espere una hora entre tragos. En vez de otra bebida alcohólica, tome un refresco, agua o jugo. !No tome con el estómago vacío! 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. Reflexione sobre como se siente físicamente y emocionalmente en esos días. Cuando usted tenga éxito y se sienta mejor, usted verá que le será más fácil disminuir el consumo de alcohol para siempre.

Aprenda como decir "No."

Usted no tiene que tomar alcohol cuando otras personas lo están haciendo. No tiene que tomarse cada trago que le den ni aceptar cada trago que se le ofrece. Practique formas de decir no cortésmente cuando le ofrezcan bebidas alcohólicas. Por ejemplo, usted puede decir a estas personas que usted se siente mejor cuando tome menos. Manténgase alejado de las personas que le hacen la vida difícil o le molestan porque no está tomando alcohol.

Manténgase activo.

¿Qué le gustaría hacer en vez de tomar? Use el tiempo y dinero que gasta eningerir 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. Obtenga toda la ayuda que usted necesita para alcanzar su meta.

Manténgase alerta a las tentaciones.

Manténgase alerta o alejado de las personas, lugares, u ocasiones que le hacen tomar alcohol aunque usted no quiera. Aléjese de las personas que tomen mucho o de los bares que usted usualmente frecuenta. 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. Igual que en una dieta, no es fácil cambiar. Esto es normal. Si usted no alcanza su meta la primera vez, trate otra vez. Recuerde, obtenga el apoyo de las personas que se preocupan por usted y que desean ayudarle. ¡No se dé por vencido!

El material en este folleto no tiene restricciones de derechos del autor y puede ser copiado, reproducido, o duplicado sin permiso del instituto; la mención o citación de la fuente de información es apreciada.

Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo
(National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism)
Institutos Nacionales de Salud
(National Institutes of Health)
Publicación de NIH No. 96-3770-S
Impreso 2000