



## AMA Healthier Life Steps™

Una alianza médico-paciente para una vida más larga y más saludable

# Plan de acción para reducir el consumo peligroso de alcohol

## El objetivo

En el caso de los adultos que eligen consumir alcohol, la moderación —según aparece definida en *Dietary Guidelines for Americans 2005*— significa beber, como máximo, un trago por día en el caso de las mujeres o dos tragos por día en el caso de los hombres. Los *límites* recomendados para la cantidad de tragos:

- En cualquier *día*, nunca más de 3 para las mujeres o 4 para los hombres
- En una *semana* típica, no más de 7 para las mujeres o 14 para los hombres.

Algunas personas no deberían beber absolutamente nada, entre ellas:

- Mujeres embarazadas o que estén intentando concebir
- Personas que planean conducir o realizar otras actividades que requieren una actitud de alerta y habilidad (como conducir un automóvil o utilizar maquinaria)
- Personas que toman determinados medicamentos de venta libre o de venta bajo receta
- Personas con enfermedades físicas o psiquiátricas que sean consecuencia del consumo de alcohol o que puedan empeorar con el mismo
- Personas alcohólicas en recuperación o aquellas con un trastorno de consumo de alcohol
- Cualquier persona menor de 21 años

## Prepararse

Usted indicó que está listo para modificar su consumo de alcohol.

1. En primer lugar, intente ser más específico acerca del área en la que le gustaría concentrarse. De las inquietudes indicadas a continuación, marque todas las que, en su opinión, se aplican a su persona.

- Me gustaría reducir mi consumo de alcohol por mi salud.
- El consumo de alcohol interfiere con mi sueño.
- El consumo de alcohol interfiere con mi cuidado personal.
- Creo que bebo con demasiada frecuencia.
- Cuando bebo:
  - Bebo demasiado.
  - No me siento bien.
  - Tengo resacas.
  - Me olvido de plazos límites o actividades importantes.



- Corro riesgos y, en ocasiones, hago cosas peligrosas cuando bebo; o hago algo que normalmente no querría hacer cuando no estoy bebiendo, como:
  - Conducir después de beber
  - Lastimarme
  - Participar en discusiones o peleas
  - Mantener relaciones sexuales no planificadas o sin protección
  - Hacerle algo tonto y vergonzoso a mi pareja después
- Mi familia o amigos me hacen comentarios negativos acerca de mi consumo de alcohol o de cómo me comporto cuando bebo.
- Alguien ha comentado que le preocupa mi consumo de alcohol.
- Algún otro problema (*Escriba sus otras inquietudes acerca del alcohol*).

2. Cuando piensa en estas inquietudes, indique las que son más importantes para usted. Marque todas las que correspondan. Haga un círculo alrededor de la que quisiera abordar primero.

- Reducir la cantidad que bebo
- Reducir la frecuencia con la que bebo
- Reducir los problemas que suceden cuando bebo
- Cambiar las situaciones en las que bebo (por ej., donde bebo, determinados tipos de actividades, lugares en los que bebo)

3. Fíjese un objetivo: un paso que le gustaría dar o cómo le gustaría que fueran las cosas en el futuro. Escriba su objetivo y sea claro acerca del mismo. Escriba su objetivo debajo de Tomar medidas a continuación. Los siguientes son algunos ejemplos:

- Reduciré mi consumo de alcohol al espaciar las ocasiones en las que bebo y nunca beber más de 3 ó 4 tragos en una ocasión.
- Evitaré beber cuando...
- Evitaré beber con...
- Nunca conduciré después de haber bebido más de un trago.
- No beberé con el estómago vacío.
- Dejaré de beber completamente.



## Tomar medidas

Sea cual sea su objetivo, elabore un plan que sea detallado y que esté dispuesto a seguir y pueda hacerlo. Fije una fecha de inicio.

- Mi objetivo es:

---

---

- Algunas de las cosas que haré para alcanzar este objetivo:

---

---

- Comenzaré el (fije la fecha):

---

- Los motivos por los que quiero alcanzar este objetivo: *(Utilícelos como recordatorio de por qué tiene este objetivo).*

---

---

- De las personas que lo rodean, ¿quién podría ayudarlo a ceñirse a su plan y apoyar sus esfuerzos? Coménteles acerca de su plan y de por qué es importante para usted. Hábleles acerca de cómo podría ayudar. La(s) persona(s) que puede(n) ayudarme es/son:

---

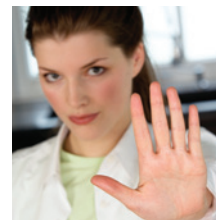
---

---

Registre sus esfuerzos y logros en su calendario de registro del progreso.

Algunas notas más:

- Si no puede ceñirse a su plan, hable con su médico o el personal del consultorio acerca de ello para que, juntos, puedan determinar qué hacer a continuación.
- Si ya ha intentado reducir o detener su consumo de alcohol antes y ha tenido dificultades, tenga presente que este es un proceso de cambio y que debe seguir intentándolo.
- Si continúa teniendo dificultades para reducir o dejar el consumo de alcohol, pídale a su médico que lo remita a otros profesionales para obtener ayuda adicional.
- Algunas personas descubren que necesitan algo de ayuda adicional. No tema pedirla. Pedir ayuda para recuperar la salud es una conducta inteligente y valiente.



## Continuar con el plan

### Consejos para reducir el consumo de alcohol\*

Los pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia a la hora de reducir sus posibilidades de tener problemas relacionados con el alcohol. Las siguientes son algunas estrategias a probar. Elija una o dos estrategias para probar la primera semana; agregue otras la semana siguiente.

#### ■ Registrar

Mantenga un registro de cuánto bebe. Busque un método que funcione para usted, como una tarjeta de 3x5 pulgadas en su billetera, marcas de verificación en un calendario de cocina o su PDA. Anotar cada trago antes de beberlo le ayudará a ir más despacio cuando sea necesario.

#### ■ Contar y medir

Conozca los tamaños estándares de los tragos para poder contarlos con precisión. Un trago estándar equivale a 12 onzas de cerveza regular, de ocho a nueve onzas de licor de malta, cinco onzas de vino de mesa o 1.5 onzas de una bebida alcohólica de 80 grados.

Mida los tragos en su casa. Fuera de su casa, es posible que tenga dificultades para calcular la cantidad de tragos estándares en un único trago mezclado, hecho a partir de bebidas fuertes o vino o cerveza mezclada con otros ingredientes. Para llevar la cuenta, intente preguntarle al mesero o al barman acerca de la receta. Según factores como el tipo de bebida alcohólica y la receta, un trago mezclado puede contener el equivalente a más de un trago estándar; inclusive a más de tres.

#### ■ Fijarse objetivos

Decida cuántos días a la semana desea beber y cuántos tragos consumirá en esos días. Una buena idea es que haya algunos días en los que no beba. Beber dentro de los límites indicados a continuación reduce las posibilidades de tener un trastorno de consumo de alcohol y problemas de salud relacionados. Según su estado de salud, su médico podrá aconsejarle beber menos o no beber en lo absoluto.

- Para hombres saludables de hasta 65 años de edad
  - No más de cuatro tragos al día Y
  - No más de 14 tragos a la semana
- Para mujeres saludables de hasta 65 años de edad
  - No más de tres tragos al día Y
  - No más de siete tragos a la semana
- Para hombres y mujeres saludables de más de 65 años de edad
  - No más de un trago al día



Los efectos del alcohol dependen de muchos factores diferentes; su peso corporal, cuánto bebe y la rapidez con que lo hace, medicamentos que tome, sexo, estado de ánimo, edad, estado de salud, incluso su entorno en ese momento. Lo que para otra persona puede ser un consumo de alcohol que no implica un alto riesgo, puede ser nocivo para usted.

## Factores para el éxito

### ■ Medir el ritmo y espaciar

Cuando beba, mida el ritmo con que lo hace. Dé sorbos lentos. No tome más de una bebida alcohólica por hora. Comience con una bebida sin alcohol. Alterne las “bebidas espaciadoras”, bebidas no alcohólicas como agua, refrescos o jugo, con las bebidas que contengan alcohol. Si tiene sed, beba algo que no contenga alcohol.

Escuche los indicios de advertencia de la embriaguez: sentirse mareado, sentir una pérdida de control, sentirse torpe, tener problemas para hablar. Cuanto más ebrio esté, menos probabilidades tendrá de controlar su consumo de alcohol. Preste atención a esos indicios de advertencia y úselos como disparadores para decir ya es suficiente.

### ■ Incluir comida

No beba con el estómago vacío. Coma algo antes de beber y mientras lo hace para que su sistema absorba el alcohol más lentamente. Sin embargo, evite las comidas saladas y los refrigerios. Le darán sed y usted querrá beber más.

### ■ Evitar los “disparadores”

¿Qué dispara su impulso de beber? Si hay determinadas personas o lugares que le hacen beber, incluso cuando no desea hacerlo, intente evitarlos. Si hay determinadas actividades, horas del día o sentimientos que disparan el impulso de beber, planee qué hará en lugar de beber. Si beber en su casa es un problema, tenga poco o nada de alcohol allí.

### ■ Planificar para controlar los impulsos de beber

Cuando el impulso de beber le aqueje, considere las siguientes opciones. Recuérdese sus motivos para cambiar. Háblelos con una persona de confianza. Participe en una actividad saludable, que le distraiga. “Surfee” en el impulso: en lugar de luchar contra el sentimiento, acéptelo y sobrellévelo, con el conocimiento de que pronto llegará a su punto máximo, como una ola, y pasará.

### ■ Conocer su “no”

Es posible que, en ocasiones en las que no desee un trago, le ofrezcan uno. Tenga listo un educado y convincente “no, gracias”. Cuanto más rápido pueda decir que “no” a estas ofertas, menos probable será que ceda. Si duda, se permitirá tener el tiempo de que se le ocurran excusas para aceptar el trago.



### ■ **Consejos adicionales si desea dejar de beber**

Si desea dejar de beber completamente, evite los disparadores; planificar para controlar los impulsos de beber y conocer su “no” pueden ayudarlo. Además, puede ser una buena idea pedir el apoyo de personas que podrían estar deseosas de ayudar, como la pareja o amigos que no beben. Unirse a Alcohólicos Anónimos u otro grupo de apoyo mutuo es una forma de adquirir una red de amigos que han hallado maneras de vivir una vida plena sin el alcohol.

Si usted depende del alcohol y decide dejar completamente de beber, no emprenda la tarea solo. Dejar repentinamente de beber cuando se bebe en grandes cantidades puede causar efectos secundarios peligrosos, como convulsiones. Consulte a un médico para planificar una recuperación segura.

## Recursos útiles

### ■ **“How to Cut Down on Your Drinking” (“Cómo reducir su consumo de alcohol”)**

*Un folleto en línea con consejos para reducir el consumo de alcohol y maneras de ayudarlo a registrar lo que bebe*

■ <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/handout.htm>

### ■ **Se dispone de más folletos acerca de los problemas relacionados con el alcohol, cómo reducir el consumo de alcohol, el alcoholismo en la familia, el alcohol y el embarazo, y qué medicamentos son peligrosos si se mezclan con el alcohol (en inglés y español) en:**

■ <http://www.niaaa.nih.gov/Publications/PamphletsBrochuresPosters/English/>

### ■ **Join Together, en la Facultad de Salud Pública de Boston University, ofrece una herramienta gratuita para la evaluación del consumo de alcohol a fin de ayudarlo a determinar si es probable que su consumo sea nocivo y a decidir qué hacer.**

■ [www.AlcoholScreening.org](http://www.AlcoholScreening.org)

### ■ **Para obtener ayuda para usted o un familiar en su localidad:**

■ Busque en las Páginas Amarillas bajo “alcoholismo”, para obtener información sobre programas de tratamiento y grupos de autoayuda como Alcohólicos Anónimos.

■ Comuníquese con los departamentos de salud y servicio social de su localidad para obtener ayuda a la hora de buscar asistencia.

■ Verifique el localizador nacional de centros de tratamiento para el abuso de sustancias  
– <http://dasis3.samhsa.gov/>