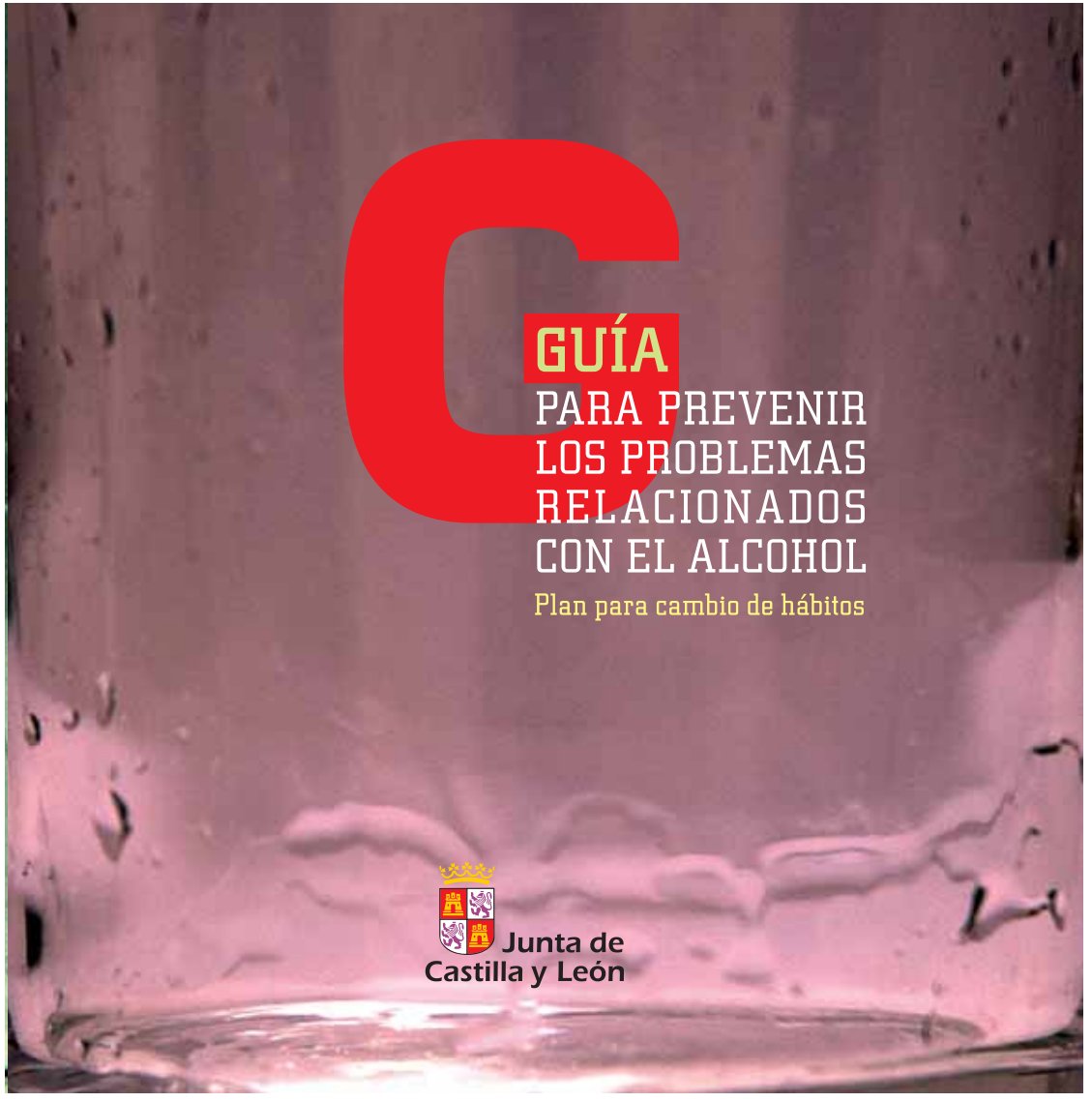
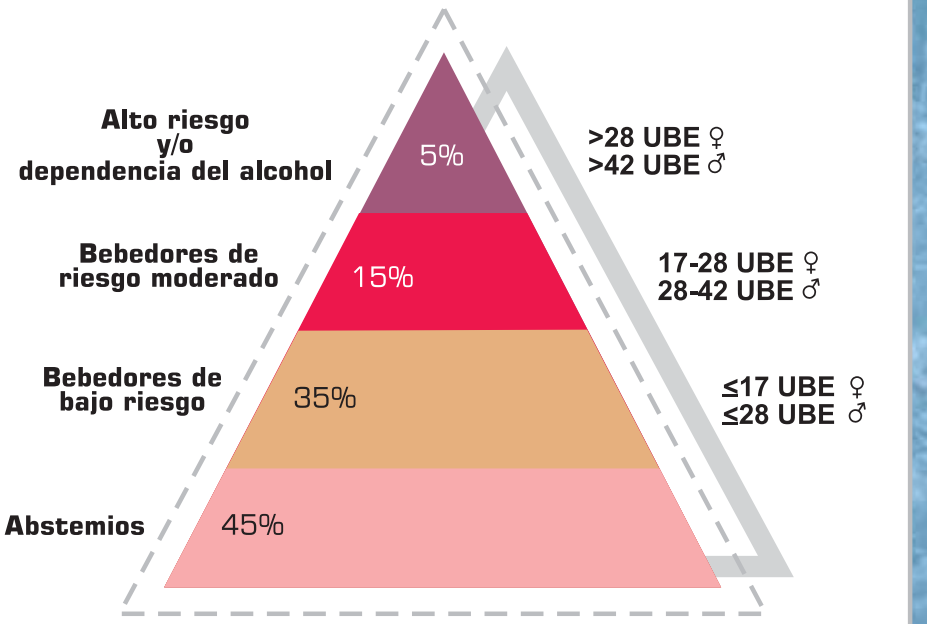
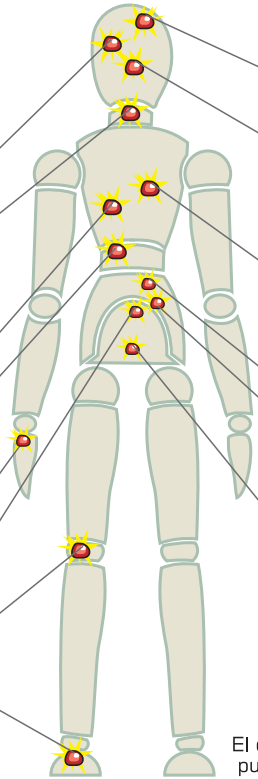

GUÍA
PARA PREVENIR
LOS PROBLEMAS
RELACIONADOS
CON EL ALCOHOL
Plan para cambio de hábitos
Junta de
Castilla y León

La Pirámide del bebedor



Efectos del consumo de riesgo



Agresividad, conducta irracional
Discusiones, violencia
Depresión, nerviosismo

Cáncer de garganta y boca

Resfriados frecuentes
Menor resistencia a las infecciones
Aumento del riesgo de neumonía

Daño hepático

Temblores de manos
Hormigueos en los dedos
Entumecimiento, dolores

Úlcera

Debilitamiento que
conduce a caídas

Entumecimiento y hormigueos
en los dedos de los pies

También puede reducir tu
expectativa de vida y causar
accidentes o muerte
por conducir bebido

Dependencia de alcohol
Pérdida de memoria

Envejecimiento prematuro
Nariz del bebedor

Debilidad del músculo cardíaco
Insuficiencia cardíaca
Anemia
Alteraciones en la coagulación
Cáncer de pecho

Déficit de vitaminas. Hemorragias
Inflamación grave del estómago
Vómitos. Diarrea. Malnutrición

Inflamación de páncreas

En los hombres:
pérdida de la potencia sexual
En las mujeres: riesgo de dar
a luz bebés con malformaciones,
retraso mental, o con
bajo peso al nacer

El consumo de alcohol de alto riesgo
puede conllevar problemas sociales,
legales, médicos, domésticos,
laborales y económicos.

¿Qué es un consumo de bajo riesgo?

- No tomar más de dos Unidades de Bebida Estándar al día

y

- No beber al menos dos días a la semana

¿Qué es una Unidad de Bebida Estándar?

1 UBE

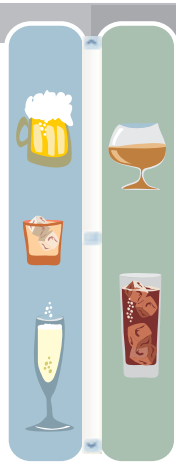
1 lata de una cerveza cualquiera (por ej. 330 ml al 5%),

o

1 "chupito" de destilados (whisky, ginebra, vodka, orujo, etc.) (por ej. 40 ml al 40%),

o

1 copa de vino, jerez o cava (por ej. 140 ml al 12% ó 90 ml al 18%)



2 UBE

1 copa de destilados (whisky, ginebra, vodka)

o

1 cubata o combinado

¿Sabes lo que bebes?

Registra tu consumo en Unidades de Bebida Estándar (UBE)

UBE

	Cantidad	Días	Total
Consumo días laborables			
Consumo días festivos			

La OMS recomienda no superar:

- Mujeres:
  17 UBE/ semana
  2 UBE/ día
- Hombres:
  28 UBE/ semana
  4 UBE/ día

R ¿Debo dejar de beber o

Puedo continuar bebiendo dentro de niveles de bajo riesgo si:

- Durante el último año he estado la mayor parte del tiempo bebiendo en **niveles de bajo riesgo** sin presentar problemas,

y

- **No** padezco temblores matutinos,

y

- **Me gusta** beber a niveles de bajo riesgo

SÓLO PUEDO ELEGIR EL CONSUMO DE BAJO RIESGO SI LAS TRES PUEDEN APLICARSE A MI SITUACIÓN

simplemente reducirlo? D

Debo dejar de beber si:

- He intentado reducirlo antes pero **sin éxito**,

o

- Padezco **temblores matutinos** durante un período de consumo elevado,

o

- Tengo la **presión arterial** elevada, estoy **embarazada** o tengo una enfermedad **hepática**,

o

- Tomo **medicamentos** contraindicados con el alcohol

La OMS recomienda beber menos de 2 unidades al día

¿Cómo puedo cambiar mis hábitos de consumo?

1er Paso

Buenas razones para beber menos

Basado en estudios recientes sobre los efectos del alcohol, aquí tienes una lista de los beneficios que puedes esperar si reduces su consumo. Léelos y elije los tres que consideres como las mejores razones para ti. Elije aquellos que pueden hacerte desear reducir tu 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.
- ☐ Será más fácil permanecer delgado/a, ya que las bebidas alcohólicas contienen muchas calorías.
- ☐ Seré menos propenso/a a estar deprimido y cometer suicidio (probablemente 6 veces menos).

- ☐ Tendré menos probabilidad de morir de una enfermedad cardiaca o de cáncer.
- ☐ 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.
- ☐ PARA LAS MUJERES:

  - Existirán menos posibilidades de tener un embarazo no deseado - Existirán menos oportunidades de que dañe a mi hijo durante la gestación.

1 2 3

Cuando hayas elegido tres buenas razones para reducir tu consumo, anótalas al final de la guía, en la sección **"Crea tu plan para cambiar hábitos."**

Ahora tienes una imagen más clara en tu mente de lo que puedes esperar si continúas bebiendo en exceso y una imagen más clara de tu futuro si dejas de beber o bebes dentro de niveles de bajo riesgo.

2º Paso

Situaciones de alto riesgo

Tu deseo de beber en exceso probablemente varía en función de tu humor, la gente con la que te encuentras y de si el alcohol está fácilmente disponible.

Piensa en la última vez que bebiste demasiado e intenta averiguar qué cosas contribuyeron a su consumo. ¿Qué situaciones pueden hacerte desear beber en exceso en un futuro?

Como ejemplo, aquí tienes una lista de una persona:

Situaciones que pueden hacerme desear beber en exceso:

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

Utiliza la siguiente lista para ayudarte a identificar cuatro situaciones en las que eres **más propenso a beber demasiado**:

Si bebo dentro de los límites de bajo riesgo:

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

Cuando hayas elegido las cuatro situaciones de riesgo o estados de ánimo que te suponen un mayor problema, **escríbelas** en las páginas proporcionadas al final de este folleto en la sección «Crea tu plan para cambiar hábitos».

La siguiente tarea es lograr formas de controlar estas situaciones sin beber por encima de los límites recomendados.

3er Paso

Control de situaciones de riesgo

¿Qué hacer cuando te sientes tentado?

Intenta responder la siguiente pregunta:

¿Cómo puedo asegurarme de no caer en la tentación de beber demasiado y, si caigo en la tentación, qué puedo hacer para detenerme?

Esta tarea no es fácil pero puede resultarte más fácil si consigues que **otra persona** te **ayude** y repaséis juntos los siguientes pasos:

- Elije una de tus cuatro situaciones de alto riesgo.
- Piensa diferentes maneras de evitarlas o controlarlas.
- Selecciona **dos** de estas formas para intentarlo. Escríbelas en la sección «Crea tu plan para cambiar hábitos» al final del folleto.

A continuación tienes un **ejemplo** de una persona para superar la tentación de beber con los amigos después del trabajo.

Situación de riesgo 1

Beber con los amigos después del trabajo

Formas de superar la situación sin beber demasiado

1. Irme a casa en lugar de ir a beber
2. Realizar otra actividad, p.ej. ejercicio
3. Limitar el número de días de bebida con los amigos después del trabajo
4. No tomar nunca más de dos consumiciones
5. Cambiar a bebidas no-alcohólicas después de dos consumiciones
6. Cambiar de amigos
7. Trabajar hasta más tarde

Las dos estrategias que intentaré

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

Se consciente de que alguna de las ideas probablemente no funcionará. Esto no importa a la hora de crear ideas. Piensa tan solo en tantas como puedas realizar y entonces decide cuáles son probablemente las que funcionarán contigo.

Cuando hayas seleccionado dos maneras de afrontar la situación de alto riesgo, pasa a la siguiente hasta finalizar con las dos formas de enfrentarte en cada una de las cuatro situaciones de alto riesgo.

La siguiente área de tu vida en la que deberías pensar es en la relación que tienes con los demás. Si puedes incrementar el número de veces en que cada semana disfrutas de la compañía de otras personas sin beber por encima de unos límites sensatos, entonces no necesitarás consumir tanto alcohol.

¿Cómo actuar en ciertas situaciones?

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 estos límites. En tercer lugar, aumentarás tus oportunidades de hacer nuevos contactos sociales si te pone en situaciones en las que puedas conocer nuevas personas.

Por ello, la siguiente tarea que te debes plantear es pensar en formas de ponerte en tales situaciones. De nuevo, utiliza el método de pensar en tantas ideas como puedas y entonces elije las dos que probablemente mejor funcionen para ti.

Tarea

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

Ideas

- Hacerme socio de un club deportivo o de ocio y tiempo libre.
- Colaborar en actividades comunitarias (ONG, parroquia).
- Colaborar en el centro escolar de mi hijo o hija.
- Invitar a gente a casa más a menudo.
- Visitar a parientes más a menudo.

Escribe las dos formas elegidas para conocer a otros bebedores de bajo riesgo en la sección de **"Crea tu plan para cambiar hábitos"**.

¿Qué hacer con el aburrimiento?

Si el aburrimiento contribuye a tu consumo por encima de los límites de bajo riesgo, piensa actividades de tu interés y selecciona dos.

- ☐ ¿Con qué has disfrutado aprendiendo en el pasado? (deportes, manualidades, idiomas, viajes a la playa, campo,...).
- ☐ ¿Con qué cosas podrías disfrutar si no estuvieras preocupado por el fracaso? (pintar, bailar,...).
- ☐ ¿Cómo te divertías sólo? (largos paseos, tocando un instrumento musical, cosiendo,...).
- ☐ ¿De qué has disfrutado haciendo con los demás? (hablando por teléfono, jugando,...).
- ☐ ¿Con qué has disfrutado que cueste poco dinero? (ir a pasear,...).
- ☐ ¿Con qué actividades has disfrutado en distintos momentos? (por la mañana, en sus días de descanso, en primavera, en el otoño,...).

Escribe las dos actividades que has elegido de la sección **"Crea tu plan para cambiar hábitos."**

Por ejemplo: Las dos formas para intentar evitar el aburrimiento son:

1. Unirse a un grupo comunitario (en la biblioteca, iglesia, organización de mujeres etc.), o a cursos de educación de adultos (como dibujo, pintura, etc.).
2. Hacer ejercicio habitualmente (natación, salir a correr, etc.) o apuntarse a un club deportivo.

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 una menor 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.

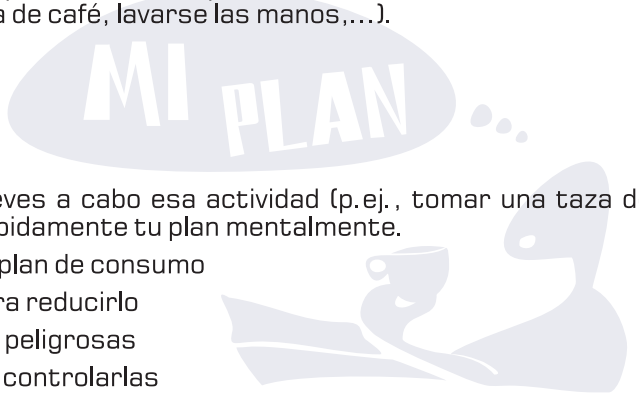
Si te has sentido deprimido durante dos o más semanas, debes buscar ayuda de un médico. El tratamiento ayuda. Durante el tratamiento para la depresión deberías dejar de beber, ya que el alcohol es una droga depresora que retrasará tu respuesta al tratamiento.

Cómo perseverar en sus planes

Completa y guarda la sección "Crea tu plan para cambiar hábitos".

Este es tu plan maestro para las próximas semanas. Debes **repasar tu plan cada día**. Si no lo haces, te olvidarás de él, especialmente cuando te encuentres en una situación peligrosa o tentadora. A continuación tienes la mejor forma para asegurar que **recordarás tu plan**.

Piensa en cualquier actividad que realices varias veces cada día (tomar una taza de café, lavarse las manos,...).



Siempre que lleves a cabo esa actividad (p.ej., tomar una taza de café) repasa rápidamente tu plan mentalmente.

1. Piensa en tu plan de consumo
2. - Razones para reducirlo
3. - Situaciones peligrosas
4. - Maneras de controlarlas

Piensa también sobre tus planes para conocer otras personas y comenzar actividades interesantes.

Si tienes una persona de apoyo, coméntale al principio tu plan y tus progresos a diario y más adelante varias veces por semana conforme vas teniendo éxito de completarlo.

Tu plan, claro

Si tienes claro tu plan, entonces te ayudará a cambiar. Si sólo está sobre el papel no tendrá ningún efecto. Aquí tienes otros pocos consejos:

Recuerda que cada vez que te sientas tentado a beber demasiado y eres capaz de resistirte, estás cambiando positivamente tus hábitos.

Siempre que te sientas incómodo, angustiado o desdichado, continúa diciéndote a sí mismo que estas sensaciones pasarán. Si tienes ansias de beber, piensa que dichas ansias son como un dolor de garganta que tiene que aguantar hasta que desaparezca.

Si tienes una persona de apoyo, dile honestamente cuanto has bebido cada día, cuando has tenido éxito o has bebido demasiado.

Finalmente, es probable que tengas algunos días malos en los que bebas demasiado. Cuando esto ocurra, NO TE DES POR VENCIDO. Recuerda que la gente que ha aprendido a beber dentro de los niveles de bajo riesgo tuvo muchos días malos antes de que finalmente tuvieran éxito. Cada vez será más fácil.

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 utilizan este manual a que pidan a alguien más que lo examine con ellos. Si tu estás dispuesto a ayudar de este modo, es conveniente que tengas presente los siguientes puntos:

- Este folleto se ha preparado teniendo en cuenta dos tipos de bebedores:
  - Unos ya tienen problemas con la bebida y quieren cambiar.
  - Otros no tienen aún estos problemas pero tienen riesgo de desarrollarlos.

  Se les ha aconsejado que deben reducir su consumo para que puedan evitarse futuros problemas. Prevenir es mejor que curar. Los principales objetivos del manual son **encontrar buenas razones para beber menos** y también **desarrollar otras actividades en sustitución de la bebida**.

- Cambiar los hábitos es una tarea difícil pero tu puedes ayudar de dos formas. La primera, ayudando con los ejercicios proporcionados en el folleto. La segunda, proporcionando ánimo y apoyo.
- Intenta no criticar a la persona a la que estás ayudando, incluso si se siente molesto y frustrado con tu conducta. Recuerda que cambiar los hábitos nunca es fácil. Están expuestos a tener buenas y malas semanas. Se necesita tu ánimo, apoyo para el consumo de bajo riesgo o la abstinencia, por lo que hacen falta ideas creativas.

Crea tu plan para

Razones por las que reducir o dejar de beber

1 _____
2 _____
3 _____

Situación de riesgo 1

_____

Formas de controlarla

1 _____
2 _____

Situación de riesgo 2

_____

Formas de controlarla

1 _____
2 _____

Situación de riesgo 3

_____

Formas de controlarla

1 _____
2 _____

cambiar hábitos

Maneras de conocer personas que no beben o lo hacen dentro de los límites de bajo riesgo

1 _____

2 _____

Formas de intentar evitar el aburrimiento

1 _____

2 _____

Cómo recordar mi plan

1 _____

2 _____

GUÍA PARA PREVENIR LOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL ALCOHOL

Junta de Castilla y León

D.L.: LE-633-2007