

¿Cómo reconocer cuando beber representa un problema?

Publicado el: 29-05-2018

Para la mayoría de los adultos, el consumo moderado de alcohol probablemente no es peligroso. Sin embargo, cerca de 18 millones de adultos en Estados Unidos tienen trastorno por el consumo de alcohol. Esto quiere decir que sus hábitos de consumo causan angustia y daños. Esto incluye alcoholismo y abuso del alcohol.

Sí si usted:

- Es una mujer que se toma más de siete bebidas* por semana o más de tres bebidas en cada ocasión.
- Es un hombre que se toma más de 14 bebidas* por semana o más de cuatro bebidas en cada ocasión.
- Mayor de 65 años y está tomando más de siete bebidas* por semana o más de tres bebidas en cada ocasión.

¿Estoy bebiendo en cantidades grandes?

Sí si usted:

- Es una mujer que toma más de tres bebidas cada día o de 21 bebidas por semana.
- Es un hombre que toma más de cinco bebidas cada día o de 35 bebidas por semana.

¿Me estoy arriesgando con el alcohol?

Sí si usted:

- Bebe y conduce, opera maquinaria o mezcla el alcohol con medicamentos ya sea que se obtengan con prescripción médica o sin ella.
- No le dice a su cirujano, médico o farmacéutico que usted bebe con regularidad.
- Está embarazada o tratando de quedar embarazada y bebe (inclusive pequeñas cantidades de alcohol pueden ser nocivas para un niño que no ha nacido).
- Toma bebidas alcohólicas mientras está cuidando niños pequeños.

¿Mi ingestión de alcohol se habrá convertido en un hábito?

Sí si usted toma regularmente para:

- Relajarse, aliviar la ansiedad o para poder conciliar el sueño
- Sentirse más cómodo o cómoda cuando está en reuniones sociales
- Evitar pensar acerca de cosas tristes o desagradables
- Asociarse con otros bebedores habituales

¿El alcohol está controlando mi vida?

Sí si usted:

- Alguna vez se preocupa por tener suficiente alcohol para la noche o para el fin de semana.

- Esconde alcohol o lo compra en distintos lugares para que la gente no sepa qué tanto usted está tomando.
- Alterna de un tipo de bebida a otro con la esperanza de que esto impida que tome demasiado o que se emborrache.
- Trata de obtener "tragos" adicionales en un evento social o de tomar bebidas a escondidas cuando los demás no le están mirando.

¿Beber alcohol se habrá convertido en un problema para mí?

Sí si usted:

- No puede parar de beber una vez que comienza.
- Ha tratado de dejar de beber por una semana o algo parecido pero solo consigue dejar de hacerlo por unos pocos días.
- No cumple con lo que debe hacer en su trabajo o en la casa por causa de la bebida.
- Se siente culpable después de beber.
- Se da cuenta de que otras personas comentan acerca de la forma como usted bebe.
- Se toma una bebida en la mañana para poder comenzar el día después de haber bebido fuertemente la noche anterior.
- No se puede acordar que pasó mientras estaba bebiendo.
- Ha herido a otra persona por causa de su forma de beber.

¿Qué puedo hacer con respecto a beber demasiado?

Trate de disminuir la cantidad a niveles de bebida que son seguros: menos de siete bebidas por semana y menos de tres bebidas por cada ocasión para las mujeres y las personas en estado de edad avanzada; y de 14 bebidas por semana y cuatro por cada ocasión para los hombres.

¿Cómo puedo obtener ayuda para un problema de alcohol?

Si siente que necesita ayuda para disminuir la cantidad puede entrar en contacto con:

- Su médico para que le dé consejo, tratamiento o para que lo remita con un especialista
- Grupos de apoyo personal (Ver "Otras Organizaciones")
- Centros para el tratamiento del abuso de sustancias (ver "Otras Organizaciones"). Llame para pedir información acerca de programas de tratamiento locales y para hablar con alguien acerca de su problema con el alcohol.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>