

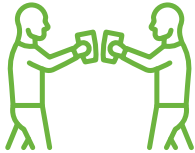
# Am I Drinking Too Much?

Date: \_\_\_\_\_ Member's Name: \_\_\_\_\_ Date of Birth: \_\_\_\_\_

Doctor's Name: \_\_\_\_\_ Doctor's Phone: \_\_\_\_\_

## GREEN ZONE

I drink responsibly.



### In the Green Zone:

- I have self-control and do not drink to get drunk.
- I do not blackout, forget things, or drink and drive.
- Drinking does not interfere with daily activities, work or school.
- I do not have any legal problems as a result of drinking.

### In the Green Zone, I avoid at-risk drinking by:

- Not drinking alone.
- Finding helpful and rewarding ways to spend my time that do not involve alcohol.
- Enlisting friends and family as support.
- Eating some food with alcohol.

### What counts as a drink?

- Regular beer: 5% alcohol 12 fl. oz.
  - Table wine: 12% alcohol 5 fl. oz.
  - 80-proof liquor: 40% alcohol 1.5 fl. oz. shot
- The rough percentage of "pure" alcohol, expressed here as alcohol by volume, varies by beverage.

Sources: *Drinking: Alcohol and your health.* National Institutes of Health. [Rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov](http://Rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov)

## YELLOW ZONE

My drinking might be a problem.



### In the Yellow Zone:

- I drink in secret or hide my alcohol.
- I feel guilty after drinking.
- People become annoyed with my drinking.
- I begin to give up or cut back on important activities in order to drink.
- Drinking or hangovers interfere with daily activities.

- I have 1-2 of these withdrawal symptoms: trouble sleeping, shakiness, restlessness, nausea, sweating, racing heart or irritability.
- I find myself in high-risk situations related to drinking (driving, swimming, using machinery, having unsafe sex).

### In the Yellow Zone, I will:

- Know my drinking triggers and how to handle the urges to drink.
- Find healthy ways to deal with stress and cope with problems.
- Find a new peer group.

## RED ZONE

I have a drinking problem.



### In the Red Zone:

- I continue to drink even though I feel depressed, anxious, or have another health problem.
- I look for reasons to drink and spend a lot of time drinking.
- More than once wanted to cut down or stop drinking but could not.
- Relationships have been ended because of my drinking habits.

- I had to drink much more than I once did to get the same effect.
- I have legal problems because of my drinking habits.
- I have 3 or more of the following withdrawal symptoms: trouble sleeping, shakiness, restlessness, nausea, sweating, racing heart, or irritability.

### In the Red Zone, I will:

- Call my doctor immediately.
- Call the Houston Center for Sobriety - Also called the Sobering Center at 713-236-7800.
- Call Alcoholics Anonymous hotline at 212-870-3400.
- Ask my doctor for information for a counselor, health professional, or treatment program.

24/7 Texas Children's Health Plan Nurse Help Line: **1-800-686-3831**

24/7 Texas Children's Health Plan Behavioral Health Hotline: **Medicaid/STAR: 1-800-731-8529 | CHIP: 1-800-731-8528**

# ¿Estoy bebiendo demasiado alcohol?

Fecha: \_\_\_\_\_ Nombre del Miembro: \_\_\_\_\_ Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_\_

El nombre del doctor: \_\_\_\_\_ Teléfono del doctor: \_\_\_\_\_

## ZONA VERDE

### Bebo de manera responsable.



#### En la Zona Verde:

- Tengo autocontrol y no bebo alcohol para embriagarme.
- No me desmayo, olvido cosas, o conduzco cuando consumo alcohol.
- Mi consumo de alcohol no interfiere con mis actividades diarias, trabajo o escuela.
- No tengo ningún problema legal como resultado de mi consumo de alcohol.

#### En la Zona Verde, evito el consumo arriesgado de alcohol de la siguiente manera:

- No consumiendo alcohol solo.
- Encontrando formas gratificantes y útiles de utilizar mi tiempo que no involucren consumir alcohol.
- Contando con el apoyo de amigos y familiares.
- Consumiendo comida con alcohol.

#### ¿Qué cuenta como una bebida alcohólica?

- Cerveza regular: 5% alcohol 12 fl. oz.
- Vino de mesa: 12% alcohol 5 fl. oz.
- Licor fuerte de 80 grados: 40% alcohol, 1.5 fl. oz. shot

El porcentaje aproximado de alcohol "puro", expresado aquí como alcohol por volumen, varía dependiendo de la bebida.

Fuentes: Rethinking Drinking: Alcohol and your health. National Institutes of Health. Rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov

## ZONA AMARILLA

### Mi consumo de alcohol puede ser un problema.



#### En la Zona Amarilla:

- Bebo en secreto o escondo mi alcohol.
- Me siento culpable después de consumir alcohol.
- La gente se irrita por mi consumo de alcohol.
- Empiezo a reducir o a renunciar a actividades importantes para poder consumir alcohol.
- Mi consumo de alcohol y resacas interfieren con mis actividades diarias.

- Tengo 1-2 de estos síntomas de abstinencia: problemas para dormir, temblores, agitación, náuseas, sudoración, palpitaciones o irritabilidad.
- Me encuentro en situaciones de alto riesgo relacionadas con el consumo de alcohol (conducción, natación, uso de maquinaria, relaciones sexuales sin protección).

#### En la Zona Amarilla:

- Conozco los factores que motivan mi consumo de alcohol y cómo controlar mis impulsos para beber.
- Encuentro maneras saludables de lidiar con el estrés y de enfrentar problemas.
- Encuentro un nuevo grupo de amigos.

## ZONA ROJA

### Tengo un problema de alcoholismo.



#### En la Zona Roja:

- Continúo consumiendo alcohol, aunque sienta depresión, ansiedad, o tenga algún otro problema de salud.
- Busco razones para continuar consumiendo alcohol y paso mucho tiempo bebiendo.
- He tratado de reducir o parar mi consumo de alcohol más de una vez, pero no he podido.
- Relaciones han terminado debido a mi hábito de consumir alcohol.

- He tenido que beber mucho más que antes para tener el mismo efecto.
- Tengo problemas legales debido a mi hábito de consumir alcohol.
- Tengo tres o más de los siguientes síntomas de abstinencia: problemas para dormir, temblores, agitación, náuseas, sudoración, palpitaciones o irritabilidad.

#### En la Zona Roja:

- Llamo a mi médico inmediatamente.
- Llamo al Houston Center for Sobriety, también llamado Sobering Center, al 713-236-7800.
- Llamo a la línea directa de Alcohólicos Anónimos al 212-870-3400.
- Solicito a mi médico información sobre un consejero, profesional de la salud, o programa de tratamiento.

Texas Children's Health Plan Línea de Asistencia de Enfermería 24/7: **1-800-686-3831**

Texas Children's Health Plan Línea de Salud de Conducta 24/7: **Medicaid/STAR: 1-800-731-8529 | CHIP: 1-800-731-8528**