



¿ESTOY COSUMIENDO MUCHO ALCOHOL?

FECHA

NOMBRE

PRÓXIMA CONSULTA

NOMBRE/NÚMERO DEL PROVEEDOR

ZONA VERDE

CONSUMO ALCOHOL RESPONSABLEMENTE.

En la zona verde, yo:

- Tengo autocontrol y no consumo 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.

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

¿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
shot de 1.5 fl. oz.



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

ZONA AMARILLA

MI CONSUMO DE ALCOHOL PUEDEN SER UN PROBLEMA.

En la zona amarilla, yo:

- Tomo 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, yo:

- Conozco los desencadenantes de 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 compañeros.

ZONA ROJA

TENGO UN PROBLEMA DE ALCOHOLISMO.

En la zona roja, yo:

- 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, yo:

- 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.

¿PREGUNTAS?

- Texas Children's Health Plan Línea de Asistencia de Enfermería 24/7: 1-800-686-3831
- Texas Children's Health Plan Línea de Salud Conductual 24/7:
Medicaid/STAR: 1-800-731-8529; CHIP: 1-800-731-8528; STAR KIDS: 1-844-818-0125
- Servicios para Miembros: Medicaid/STAR: 1-866-959-2555; CHIP: 1-866-959-6555; STAR KIDS: 1-800-659-5764

