



charlas  saludables

CONCIENCIA DEL ALCOHOL

Patrocinadores del Programa



Temas de hoy

- 01 Estrés y Uso de Sustancias
- 02 Uso Saludable de Alcohol vs. Uso Que No Es Saludable
- 03 Trastorno por Consumo de Alcohol
- 04 Consecuencias Sobre la Salud Mental y Física
- 05 Cómo Ayudar a Alguien con Abuso de Sustancias
- 06 Q&A



Estrés y Uso de Sustancias

- ✓ El estrés a menudo puede llevar a las personas a lidiar con el alcohol o la marihuana.
- ✓ El uso de sustancias para enfrentar el estrés puede causar dependencia de la sustancia y empeorar la situación.
- ✓ Puede convertirse en un hábito si el uso es diario.
- ✓ Las mejores opciones incluyen:
 - Desarrollar un plan para resolver los problemas
 - Pidiendo ayuda de su medico
 - Hable con un familiar o amigo a quien le confía
 - Ejercicio para aliviar el estrés

Consumo Saludable de Alcohol

- Las mujeres no deben tomar más de 3 tragos por sesión y no más de 7 tragos por semana.
- Los hombres no deben tomar mas de 4 tragos por día y no mas de 14 tragos por semana.

Uso de Alcohol Que No Es Saludable

- Beber debido a problemas o para enfrentar situaciones estresantes
- Beber como respuesta a la ira hacia otras personas
- Bebiendo solo
- Bajo rendimiento en la escuela y el trabajo.
- Evita la escuela o trabajo o sale temprano para beber
- No puede parar de beber después de intentar varias veces
- Beber por la mañana y antes de ir a la escuela o al trabajo
- Tragar bebidas alcohólicas para satisfacer una gran sed
- Pérdida de memoria debido a la bebida
- Evita conversaciones honestas sobre su consumo de alcohol
- Tiene problemas sociales o legales cuando bebe alcohol
- Beber hasta el punto de embriagarse, incluso cuando no tiene intención de hacerlo

Trastorno por Consumo de Alcohol

- Enfermedad cerebral recurrente crónica
- Se estima que 15 millones de personas en EE. UU. sufren de trastornos por causa de consumo de alcohol
- Más común en hombres que en mujeres.
- Diagnóstico: debe cumplir con 2/11 de los criterios en DSM-5, durante el mismo período de 12 meses.
- Visite el sitio web del Instituto Nacional sobre Abuso de Alcohol y Alcoholismo

Consecuencias Sobre la Salud Mental y Física

Salud Mental

- La depresión y la ansiedad son más comunes después de beber en exceso.
- Problemas para dormir, reduciendo el consumo de alcohol podría ayudar.
- El alcohol es un depresivo que altera el equilibrio cerebral.
- El aumento del consumo de alcohol puede producir emociones negativas:
 - Vinculado a la ira, la agresión, la ansiedad o los comportamientos depresivos.

Salud Física

- Los problemas crónicos de salud física pueden incluir daño hepático, enfermedades cardiovasculares y varios tipos de cáncer.
- El alcohol también está relacionado con más de 200 enfermedades y problemas de salud como: síndrome de alcoholismo fetal, hepatitis y diabetes.

Cómo Ayudar a Alguien con Abuso de Sustancias

Si una persona no está lista para recibir ayuda, no funcionará. Deben hablar con su médico sobre el uso de alcohol que no es saludable.

- **Centrarse en los resultados**
- **Prepare un plan**
- **Busque apoyo**
- **Mantente conectado**

La adicción no discrimina, no le importa su edad, origen étnico, nivel educativo o cuánto dinero tenga. Es grave y es importante buscar ayuda!

Resources

- Intherooms.com for on-line meetings.
- Addictioncampuses.com - 888-816-8415
- Alano Club
 - 1311 W Murray Ave, Visalia, CA 93291
- Alcoholicos Anonimos
 - https://aa.org/pages/es_ES
- Centros Para el Control y la Prevencion de Enfermedades
 - <https://www.cdc.gov/spanish/signosvitalles/consumoalcoholyconsejeria/>



Centros de Salud
y Bienestar



Salud Teladoc



Defensores de
Miembros de UnitedAg



¿Preguntas?