

¿Sabías que?

Mezclar los medicamentos con recetas con alcohol o medicamentos de venta libre puede ser ¡peligroso!

- Puede causar una caída en la frecuencia cardíaca y la respiración.
- Puede aumentar el riesgo de sobredosis y muerte.

El consumo excesivo de alcohol ocurre cuando los hombres consumen 5 o más tragos o las mujeres 4 o más tragos en aproximadamente 2 horas ... por lo tanto, es probable que excedan el contenido legal de alcohol en sangre de 0.08.

Qué esperar al cortar o dejar de fumar:

- El cambio lleva tiempo. La recaída sucede.
- La medicación está disponible; Naltrexona oral e inyectable.
- Necesitará apoyo y quizás asesoramiento, grupos o clases.
- Es posible que tenga algunos síntomas de abstinencia y / o antojos / urgencias.
- Comuníquese con su proveedor si tiene alguna inquietud médica.

¿Dónde puedo aprender más?

www.drugabuse.org
www.nida.nih.gov
www.niaa.nih.gov

Recursos Comunitarios:

AA in Las Cruces
<http://www.nmdistrict4aa.com/>

SMART Recovery Meetings

#430 at MMC
becca0459@gmail.com

#4897 at AHC Annex
ray.stewart@amadorhealthcenter.org

Your Recovery Solutions
<https://www.yourrecoveryolutions.com>

Línea de Crisis de NM
1.855.662.7474

**Número Telefónico: ARP HELPLINE
575.395.6953 mobile text/voicemail**

Especialista en Apoyo de Recuperación:

PROYECTO DE RECUPERACIÓN DE AMADOR

ALCOHOL



*Conoce tus riesgos
Toma Control*



999 W. Amador Ave., Suite D
Las Cruces, NM 88005
Tel Oficina: 575.556.9681

¿Qué se considera una bebida?

Una bebida, o una bebida

estándar, es lo mismo que una cerveza, una inyección de licor, o una copa de vino



si la cantidad vertida es de 12 onzas de cerveza, 1.5 onzas de licor o 5 onzas de vino.

Siga esta tabla para seguir bebiendo a bajo riesgo. Si bebe más de estas cantidades, corre el riesgo de desarrollar problemas debido al uso o abuso del alcohol.

Hombres

No más de 4
bebidas en un día

No más de 14
bebidas por semana

Mujeres

No más de 3
bebidas en un día

No más de 7
bebidas por semana

El consume excesivo de alcohol crónico es 5 o más bebidas para hombres (4 para mujeres) en 5 días o más en un mes.

Algunas personas no deben beber:

- Mujeres embarazadas
- Personas que planean conducir o participar en actividades que requieren vigilancia y/o coordinación motora
- Personas que toman ciertos medicamentos
- Personas con alguna condición médica
- Cualquier persona menor de 21 años

Effectos de alcohol

Cabeza

Dolor de cabeza
Pérdida de memoria
Resacas
Tiempos de reacción más lentos

Sentimientos/Consecuencias

Nerviosismo
Depresión
Discusiones con familiares y amigos
Ansiedad
Ansias de alcohol
Inquietud

Garganta

Cáncer

Corazón

Debilidad del músculo cardíaco
Insuficiencia cardíaca

Pulmones

Mayor riesgo de infecciones
Mayor riesgo de neumonía

Hígado

Cirrosis
Cicatrización

Estómago

Sangrado
Ardor
Hinchazón severa
Vómitos/Náuseas
Diarrea
Desnutrición
Posibilidad de úlceras

Manos

Manos temblorosas
Cosquilleo en los dedos
Entumecimiento

Sistema reproductivo

En hombres: Disminución del rendimiento sexual
En mujeres: Infertilidad, cambio del ciclo menstrual, riesgo de aborto espontáneo, bebés nacidos muertos o parto prematuro

Piernas

Sensación de deterioro que conduce a caídas

Pies

Entumecimiento
Hormigueo en los dedos
Nervios dolorosos

Síntomas que puede tener debido al consumo de alcohol:

Tiempos de reacción lentos
Coordinación pobre
Borrosa/doble visión
Malestar estomacal
Presión arterial baja
Ansiedad/Inquietud
Pérdida de memoria
Sobredosis o muerte