

¿Sabía usted?

Mezclar medicinas con alcohol o drogas que se compran sin receta puede ser peligroso!

- Puede causar una disminución del ritmo cardíaco y de la respiración
- Puede incrementar el riesgo de sobredosis y muerte

“Binge” es el peligroso consumo en excesivo y rápido -- sucede cuando los hombres consumen 5 o más tragos o las mujeres 4 o más tragos en aproximadamente 2 horas ...por lo tanto, es probable exceder el BAC legal de 0,08.

Qué esperar cuando reduce o cesa de tomar:

- Su doctor o especialista en salud conductual puede ayudarle a organizar un plan, incluyendo medicina como naltrexona o Vivitrol.
- Cambiarse toma tiempo.
- Necesitará apoyo.
- Usted puede tener algunos síntomas de abstinencia.
- Contacte su doctor si tiene algunos problemas médicos.

¿Dónde puedo aprender más?

www.drugabuse.org

www.nida.nih.gov

www.niaa.nih.gov

ALGO QUE PROBAR

- Mide/monitoree lo que bebes
- Vigile con qué frecuencia/cuánto bebe
- Establezca metas para reducir el consumo de alcohol: pasos pequeños e inteligentes para la moderación o la abstinencia. Prepárate para los contratiempos.
- Busque el apoyo de otros: en línea, aplicaciones móviles, grupos, clases
- Aumentar las fuentes internas/externas de motivación: relajación, visualización, conversación positiva, patrocinadores, defensores
- Evite los disparadores/señales para beber en exceso (personas, lugares, eventos)
- Saber cómo manejar los impulsos/antojos con distracciones y sustituciones
- Aprenda a manejar los factores estresantes diarios y los pensamientos negativos o creencias irracionales
- Participar en hábitos saludables con respecto a la nutrición, el ejercicio, el sueño, el estado de ánimo
- Considere el asesoramiento profesional y los medicamentos recetados para beber menos

RECURSOS DE LA COMUNIDAD

Amador Recovery Project

<https://amadorhealth.org/recovery-services/>

Your Recovery Solutions

<https://www.yourrecoveryolutions.com/>

TELEFONOS DE APOYO

LINEA DE AYUDA MOVIL DE AMADOR

575.323.2266 (GoogleVoice / WhatsApp)

NM CRISIS LINE

1.855.662.7474

AMADOR RECOVERY PROJECT

ALCOHOL



Know Your Risk Take Control



AMADOR
HEALTH CENTER

ANNEX

999 W. Amador Ave., Suite D

Las Cruces, NM 88005

Office Tel 575.556.9681

¿Qué se considera un trago?

Un trago, o un trago estandar, es lo mismo que una cerveza, una toma de licor, o un vaso de vino si la cantidad servida es



12 onzas de cerveza, 1.5 onzas de licor o 5 onzas de vino.

Siga esta table para mantener su bebida en bajo riesgo. Si usted bebe más de estas cantidades usted está en riesgo de desarrollar problemas debidos al uso del alcohol.

HOMBRES	MUJERES
No más de 4 tragos en cualquier día	No más de 3 tragos en cualquier día
No más de 14 tragos por semana	No más de 7 tragos por semana

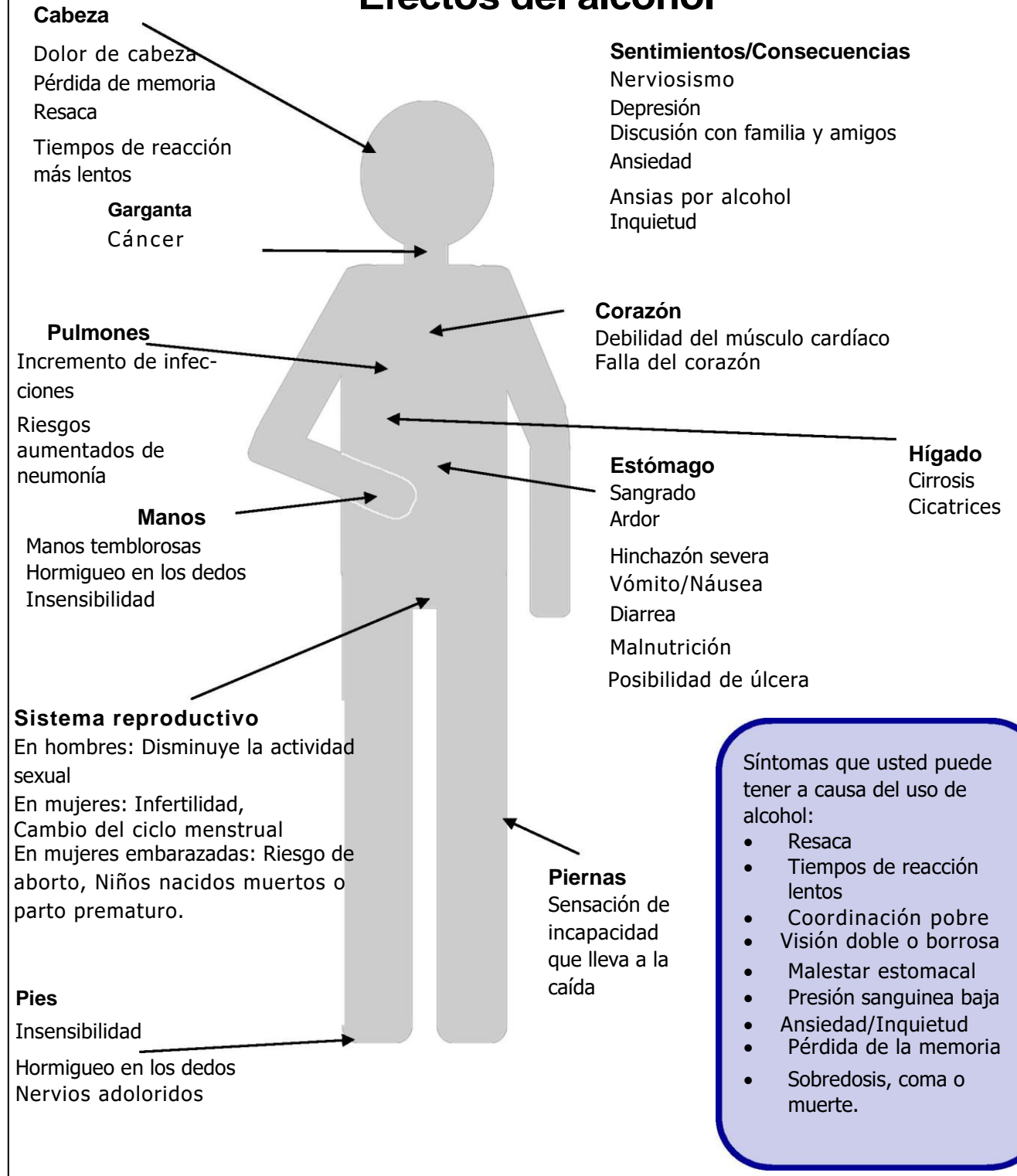
El consumo excesivo de alcohol

crónico es 5 o más tragos para hombres (4 para mujeres) en 5 o más días en un mes.

Alguna gente no debería beber del todo:

- Mujeres embarazadas
- Gente que planea manejar o involucrarse en actividades que requieren lucidez y habilidad
- Gente tomando ciertos medicamentos
- Gente con condiciones médicas
- Alcohólicos en recuperación
- Los menores de 21 años

Efectos del alcohol



Síntomas que usted puede tener a causa del uso de alcohol:

- Resaca
- Tiempos de reacción lentos
- Coordinación pobre
- Visión doble o borrosa
- Malestar estomacal
- Presión sanguínea baja
- Ansiedad/Inquietud
- Pérdida de la memoria
- Sobredosis, coma o muerte.