

Alcohol: ¿Cuándo se convierte en un problema? (Alcohol: When Is It a Problem?)

Recomendaciones preventivas de Aurora Health Care:

Se recomienda que los adultos y los adolescentes sean examinados para detectar cualquier problema con el alcohol. Este examen puede incluir hacerle preguntas a los pacientes acerca de su consumo de alcohol y/o pedirle a los pacientes que completen un breve cuestionario.

¿Qué efectos tiene el alcohol?

El alcohol enlentecce al cerebro y al sistema nervioso. En otras palabras, el consumo de alcohol puede afectar sus pensamientos y su juicio. Puede afectar la manera en que se mueve y cómo reacciona a lo que sucede a su alrededor.

Mucha gente disfruta de un trago de vez en cuando sin tener problemas. Pero recuerde que el alcohol es una sustancia legal que se debe utilizar con cuidado y buen criterio. El abuso del alcohol es una de las principales causas de problemas físicos, mentales y sociales. Si usted cree que puede tener un problema con el alcohol, hable con su proveedor médico.

Si consume demasiado alcohol puede hacer que su frecuencia cardíaca y su presión arterial se eleven y puede también resultar en un aumento de peso. Un consumo elevado de alcohol puede resultar en daños a los órganos del cuerpo y puede aumentar el riesgo de ciertos cánceres y otros problemas de salud. Mucha gente que abusa el alcohol tiene también problemas en sus relaciones, su trabajo y su vida social.

Las personas reaccionan de manera diferente al alcohol

Aproximadamente 10% de las personas en los Estados Unidos escogen abstenerse completamente de la bebida. Aproximadamente 50% disfrutan de una cierta cantidad de alcohol pero no tienen ninguna reacción adversa de este consumo. El otro 40% de las personas tienen problemas con el abuso de alcohol. Su consumo les está causando problemas en alguna parte de sus vidas. Esto puede significar que se pelean con su familia, faltan al trabajo, o tienen problemas legales.

Si usted bebe alcohol

El alcohol afecta a cualquier persona que lo bebe. Piense lo que hace. **No beba** nunca si tiene que manejar, andar en bicicleta, nadar, andar en bote, manejar armas de fuego, o fumar en cama. **No beba** nunca si está haciendo algo que puede ser peligroso o que requiere que tenga la mente despejada, que piense claramente, o que tenga coordinación física.

¿Quién corre un riesgo de ser alcohólico?

Cualquier persona que bebe corre un riesgo, no importa qué edad, sexo, situación económica, empleo, o raza. No se entiende claramente la causa del alcoholismo. No podemos predecir quién se convertirá en alcohólico. Sin embargo, podemos reconocer y tratar al alcoholismo.

Hágase esta prueba

Si usted bebe, hágase a usted mismo estas cuatro preguntas:

- ¿Pensó en algún momento que debería disminuir la cantidad que bebe?
- ¿Lo han molestado otras personas al criticar la cantidad que bebe?
- ¿Se ha sentido mal o culpable acerca de la cantidad que bebe?
- ¿Ha tomado un trago temprano de mañana para calmar sus nervios o deshacerse de una resaca?

Si usted respondió que sí a dos o más de estas preguntas, puede tener un problema con la bebida. Cuando tiene un problema con la bebida esto puede resultar en alcoholismo. No deje de hablar con su proveedor médico si tiene alguna preocupación o si necesita más información.

Para más información acerca de recomendaciones preventivas de Aurora Health Care, llame al número gratuito: 1-877-226-6659.

La información que se presenta es exclusivamente para propósitos educativos y de información general. No tiene la intención de sustituir el consejo de su proveedor médico. Si cree que tiene un problema de salud comuníquese con su proveedor médico.