

Jamison: Educación del Paciente y Bienestar

FOLLETO 17.4: ALCOHOL: REALIDAD Y CREENCIA

CONOZCA LA REALIDAD: ¿Sabía usted que...?

- ☐ Tan solo el tiempo y un hígado activo pueden reducir los niveles de alcohol en sangre
- ☐ Los alcohólicos recuperados ya no pueden llegar a ser bebedores sociales responsables
- ☐ El alcohol es un depresivo, no un estimulante
- ☐ Cambiar de una bebida alcohólica a otra, por ejemplo mezclar tipos de bebidas, ni acelera, ni ralentiza la embriaguez
- ☐ Café solo, cargado, no le devuelve al estado de sobriedad
- ☐ Comer mientras bebe, no le mantiene sobrio
- ☐ Al vomitar sólo se deshace del alcohol que está todavía en su estómago
- ☐ El ejercicio y duchas de agua caliente o fría, no cambia su nivel de alcohol en sangre
- ☐ Jamás beba y conduzca
- ☐ El alcohol y actividades acuáticas, son una combinación peligrosa

Ponga a prueba sus conocimientos:

http://www.bupa.co.uk/health_information/html/quizzes/alcohol_quiz.html

Mejore su conocimiento

Vea <http://www.mayoclinic.com/health/alcohol/QZ00049>

<http://www.webmd.com/video/pros-cons-alcohol>

<http://www.webmd.com/video/truth-about-alcohol>

http://www.bupa.co.uk/health_information/html/healthy_living/lifestyle/alcohol/alcohol_exercise.html

http://www.bupa.co.uk/health_information/html/healthy_living/lifestyle/alcohol/pregnancy_and_alcohol.html

http://www.bupa.co.uk/health_information/html/healthy_living/lifestyle/alcohol/alcohol_medicine.html

http://www.bupa.co.uk/health_information/html/healthy_living/lifestyle/alcohol/alcohol_effects.html

<http://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/features/alcohol-debate>

¿Cuáles son sus razones para consumir alcohol?

- ☐ Beber me ayuda a olvidar
- ☐ Beber me ayuda a ser amistoso y cercano
- ☐ Beber me hace sentir bien conmigo mismo
- ☐ Beber me relaja
- ☐ Beber me ayuda a hacer amistad con las personas que beben

Si usted ha marcado tres casillas o más, puede estar en riesgo de tener problemas con el alcohol.

Ayuda para un problema

Vea

<http://www.aafp.org/afp/990115ap/990115c.html>

<http://www.aafp.org/afp/990915ap/990915e.html>

Para obtener más información vaya al Folleto 17.3 – si le hace penar que lo necesita, vea el Folleto 17.2