

JAMISON: Educación y bienestar del paciente

FOLLETO 17.1: CONSUMO RESPONSABLE DE ALCOHOL

Compruebe la ingesta de alcohol:

<http://www.mayoclinic.com/health/alcohol-use/MH00123>

<http://www.revolutionhealth.com/calculators/blood-alcohol-estimator>

http://www.bupa.co.uk/health_information/asp/healthy_living/lifestyle/alcohol/alctest.asp

Consejos para controlar el consumo de alcohol:

- ☐ planea tu comportamiento hacia la bebida – cuando, donde y cuanto
- ☐ limite su consumo a una unidad de alcohol, es decir, una copa de vino o un vaso de cerveza de tamaño medio (8–10 g)
- ☐ sorba, no beba rápido
- ☐ deje el vaso/copa entre tragos
- ☐ alterne bebidas alcoholicas con no alcoholicas
- ☐ cuente sus bebidas
- ☐ evite comer cosas saladas (incrementa la sed)
- ☐ diluya las bebidas
- ☐ elija bebidas de baja o muy baja graduación alcohólica
- ☐ llénese el vaso, sólo cuando está vacío
- ☐ no deje que otras personas llenen su vaso
- ☐ coma mientras bebe
- ☐ asegúrese que su primera bebida es sin alcohol
- ☐ no mezcle, beba sólo un tipo de alcohol
- ☐ utilice vasos pequeños
- ☐ diga “no”
- ☐ evite beber rondas o chupitos

A mayor número de opciones utilizadas, mayor control tendrá sobre su hábito de beber.

Vea

http://hcd2.bupa.co.uk/fact_sheets/html/alcohol_abuse.html

<http://www.webmd.com/video/hangover-tips>

http://www.webmd.com/mental-health/alcohol-abuse/news/20090303/booze-tube_tv-alcohol-ups-real-drinking