

JAMISON: Educación y bienestar del paciente

FOLLETO 17.7: USO PRUDENTE DE ALCOHOL

Paso 1: Asegurese de conocer las consecuencias del abuso de alcohol

- ☐ Físicas
- ☐ Socioeconómicas
- ☐ Emocionales

Vea el Folleto 17.5

Paso 2: Asegurese de conocer los límites prudentes del beber alcohol

Hombres

- ☐ No más de 40g o cuatro bebidas estándar por día
- ☐ Menos de 28 bebidas estandar en una misma semana

Mujeres

- ☐ No más de 20g o dos bebidas estándar por día
- ☐ Menos de 14 bebidas estandar en una misma semana

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

Paso 3: Familiarícese con las reglas de comportamiento de un bebedor social prudente (Folleto 17.1)

Paso 4: Detecte prematuramente un problema con el alcoholismo

- ☐ Conozca las señales de alerta roja para el abuso de alcohol (Folleto 17.3)
- ☐ Verifique si hay un problema potencial de abuso de alcohol durante la adolescencia (Folleto 17.4)
- ☐ Lleve a cabo una autoevaluación (Folleto 17.2)

Paso 5: Conozca las mecanismos de ayuda para los problemas con el alcohol

- ☐ Visite Alcoholicos Anónimos <http://www.aa.org/?Media=PlayFlash>
- ☐ Visite el Consejo Nacional de Alcoholismo <http://www.ncadd.org/>
- ☐ Visite Madres contra conducir bajo los efectos del alcohol <http://www.madd.org>

Vea

<http://www.webmd.com/mental-health/alcohol-abuse/self-test-for-breath-alcohol#aa81728>
<http://www.webmd.com/mental-health/alcohol-abuse/alcohol-abuse-and-dependence-home-treatment>