



¿Sabía usted que

mezclar recetas médicas con alcohol o medicinas sin recetas puede ser peligroso!

- Puede bajar las palpitations del corazón y el ritmo de la respiración
- Aumenta el riesgo de sobredosis y de muerte

Qué debe esperar cuando reduce o deja de beber alcohol:

- El cambio toma tiempo
- Puede experimentar síntomas de abstinencia
- Necesitará apoyo

No debe hacer esto solo:

- Su médico o especialista del comportamiento puede ayudarle a hacer un plan
- Comuníquese con su médico si tiene alguna preocupación médica

¿Cómo puedo obtener más información?

Visite este sitio por Internet:

www.drugabuse.gov

Algo Para Considerar:

Recursos en la Comunidad:

Especialista del comportamiento:

Nombre _____

Contacto _____

Nombre _____

Contacto _____

Sitios útiles por Internet / Literatura:

Damos las Gracias al Centro de Recursos para Prevención de Indiana por compartir su folleto original con nosotros. Esta publicación fue posible por la Concesión T123455 de los Servicios Administrativos para Abuso de Substancias y Salud Mental de los Estados Unidos, Centro para Tratamiento de Abuso de Substancias de la División de Alcoholismo y Abuso de Substancias del Departamento de Servicios Humanos de Illinois.



Los programas, actividades y oportunidades de empleo en el Departamento de Servicios Humanos de Illinois están disponibles y son accesibles a cualquier individuo o grupo sin considerar la edad, sexo, raza, orientación sexual, discapacidad, origen étnico o religión. El departamento es un empleador que ofrece igualdad de oportunidad de empleo y practica acción afirmativa y tiene programas de acomodaciones razonables.

DHS 4551S (N-08-15) SBIRT Alcohol
Printed by the Authority of the State of Illinois.
PO #15-2102 500 copies



Preguntamos a Todos Sobre el Alcohol



La Iniciativa Illinois SBIRT
Evaluación, Corta Intervención,
y Remisiones para Tratamiento

¿Qué se considera una bebida?

Una bebida, o una bebida estándar es igual a una cerveza de 12 onzas, 1.5 onzas de licor, o 5 onzas de vino.



Si bebe alcohol, siga este cuadro para beber en niveles de bajo riesgo. Si bebe más de estas cantidades, toma el riesgo de desarrollar problemas relacionados al alcohol.

Hombres

No más de 4
bebidas por día

No más de 14
bebidas por semana

Mujeres

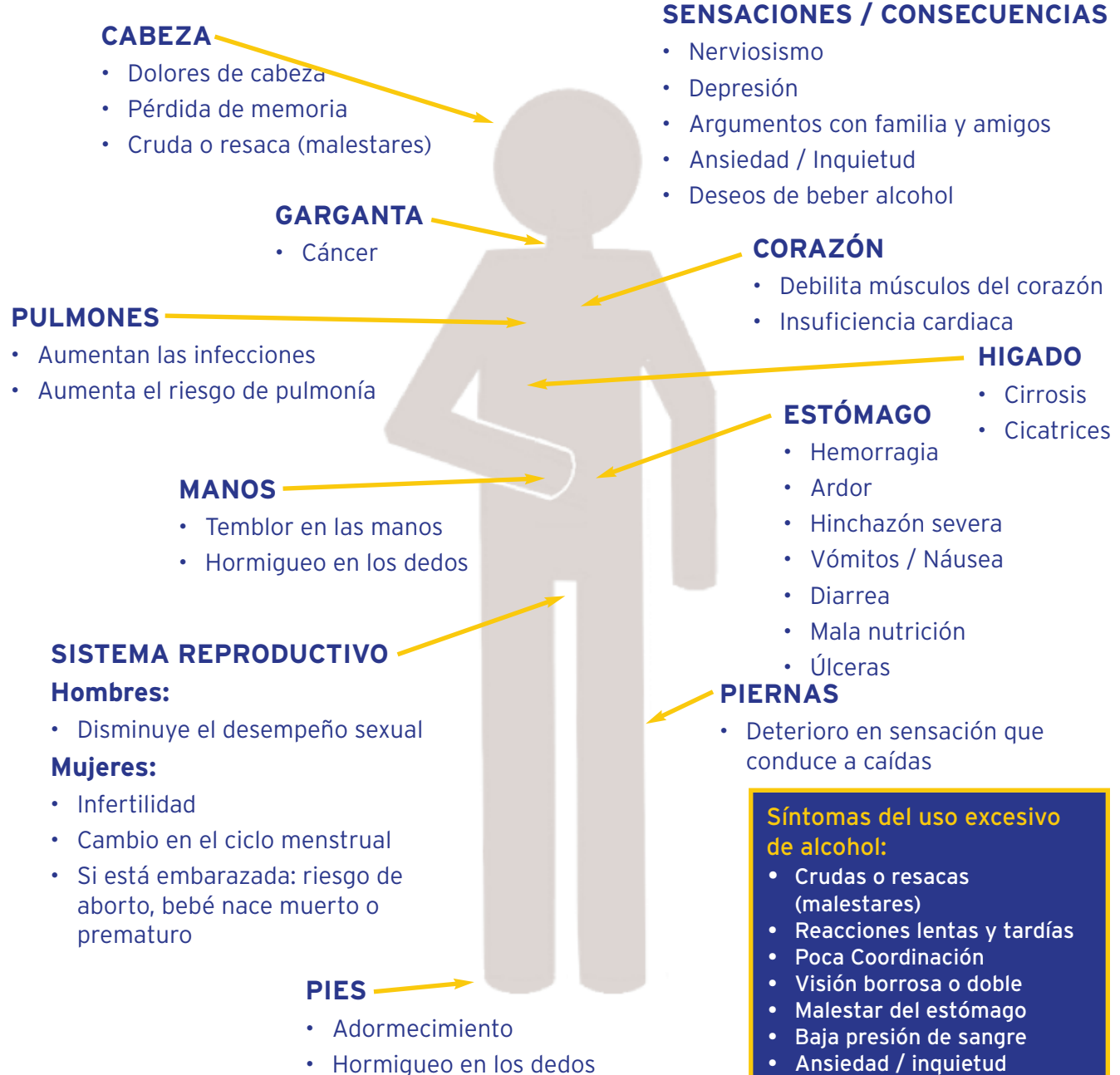
No más de 3
bebidas por día

No más de 7
bebidas por semana

Algunas personas no deben beber nada, incluyendo:

- Mujeres embarazadas
- Personas que planean manejar vehículos o tener actividades que requieren habilidades motoras y estar alerta
- Personas que toman ciertos medicamentos
- Personas con ciertas condiciones médicas
- Alcohólicos en recuperación
- Personas menores de 21 años de edad

Efectos del Alcohol



Síntomas del uso excesivo de alcohol:

- Crudas o resacas (malestares)
- Reacciones lentas y tardías
- Poca Coordinación
- Visión borrosa o doble
- Malestar del estómago
- Baja presión de sangre
- Ansiedad / inquietud
- Pérdida de memoria
- Sobre dosis, coma o muerte