

Alcohol o Drogas: Obteniendo Ayuda

¿Te has preguntado alguna vez si bebes demasiado o si tienes un problema con las drogas? Responder "sí" a una o más de las siguientes preguntas puede indicar que estás en riesgo:

- ▶ ¿Te preocupa que estás bebiendo muy a menudo?
- ▶ ¿Bebes en exceso o tienes dificultades para dejar de beber una vez que comienzas?
- ▶ ¿Consumes drogas ilegales o consumes drogas legales o de prescripción de forma diferente a la recomendada?
- ▶ ¿Te has reportado enfermo o enferma en el trabajo porque tienes resaca?
- ▶ ¿Es más probable que asistas a una reunión social si va a haber alcohol o drogas?
- ▶ ¿Has tenido alguna vez problemas legales debido a tu consumo de alcohol o de drogas?
- ▶ Cuando estás sobria o sobrio, ¿te arrepientes o sientes vergüenza sobre tu conducta mientras estabas bajo los efectos del alcohol?
- ▶ ¿Tienes dificultades para recordar tus acciones mientras estabas bajo los efectos del alcohol?

Si tus respuestas indican que puedes necesitar ayuda, o si estás preocupado o preocupada por una amistad, por un colega o por un ser querido, Asuntos de Vida te puede ayudar. Los servicios gratuitos y confidenciales incluyen:

- ▶ Orientación sobre los problemas relacionados con el alcohol o con las drogas
- ▶ Referencias para grupos de apoyo o para programas de 12 pasos
- ▶ Apoyo continuo durante el proceso de recuperación



- ▶ Asistencia para hablar con una amistad o con un ser querido sobre el abuso de sustancias o para apoyar a una persona durante su recuperación.

Además, alguien que ha tenido dificultades con el consumo de drogas o de alcohol puede ayudar en su propia recuperación:

- ▶ Hablando con su proveedor del cuidado de la salud sobre si va a necesitar ayuda médica
- ▶ Haciendo ejercicio, comiendo saludable y teniendo de siete a nueve horas de sueño cada noche
- ▶ Desarrollando habilidades saludables para lidiar con el manejo del estrés, como meditación o visualización
- ▶ Conectándose con las personas que le ofrecen apoyo y aliento

Si el alcohol o las drogas están afectando tu propia vida o la vida de un ser querido, el trabajo o los planes para el futuro, Asuntos de Vida te puede ayudar. Llama hoy.

Llama gratis a Asuntos de Vida en cualquier momento.
1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica
Están disponibles servicios de traducción y de TTY/TRS 711

La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

