



## Reduciendo o Dejando el Consumo de Alcohol

¿Estás bebiendo más de lo que bebías antes? Las personas que tienen dificultades para manejar su consumo de alcohol o que participan en maratones de bebidas (ingieren cinco o más bebidas en una sola ocasión) son más susceptibles a una variedad de enfermedades. Además, tener problemas con la bebida puede tener consecuencias de vida significativas, como:

- Cambios en la personalidad o en la apariencia
- Aislarse de los demás o sólo querer participar en actividades que involucren beber alcohol
- Llegar tarde en forma frecuente o no cumplir con las fechas de entrega
- Descuidar las obligaciones y las responsabilidades
- Tener resaca o enfermedades frecuentes
- Beber sólo para emborracharse o desmayarse
- Tener problemas legales o financieros
- Daño a las relaciones personales o profesionales

Si te preocupa estar bebiendo demasiado o si el consumo de alcohol está teniendo un impacto en tu salud o en tu habilidad para desempeñarte en tu vida diaria, estos pasos te pueden ayudar:

- Habla con tu proveedor o proveedora del cuidado de la salud sobre tu consumo de alcohol. LifeMatters también ofrece ayuda 24/7/365.
- Reduce tu consumo de bebidas a un nivel moderado (una bebida al día para las mujeres y dos bebidas al día para los hombres). Si tienes dificultades para limitar tu consumo de alcohol, puede valer la pena considerar si deberías dejar de beber.



- Sé honesta u honesto con tus amistades sobre tu deseo de reducir tu consumo de alcohol. Pasa tiempo con personas que te apoyen en tus esfuerzos para beber menos.
- Enfócate en actividades que no involucren alcohol. Da un largo paseo en tu automóvil, haz senderismo o pasa tiempo con amistades donde no haya alcohol disponible.

Es importante dar apoyo a las amistades o a los seres queridos que deseen reducir su consumo de alcohol. Nunca presiones a alguien a beber alcohol.

LifeMatters está disponible para ayudarte con cualquier preocupación relacionada con el consumo de drogas o alcohol. Ayuda telefónica gratuita está disponible en cualquier momento.

**1-800-367-7474**

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar  
[mylifematters.com](https://mylifematters.com) • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474. La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

