



## Alcohol o Drogas: Obteniendo Ayuda

¿Te has preguntado si bebes demasiado o si tienes problemas con las drogas? Si respondes 'sí' a una o más de estas preguntas puede indicar que estás en riesgo:

- ¿Te preocupa que estás bebiendo muy a menudo?
- ¿Te vas de borrachera o tienes dificultades para dejar de beber una vez que comienzas?
- ¿Consumes drogas ilegales o consumes drogas legales o de prescripción diferentes a las recomendadas?
- ¿Has llamado a tu trabajo reportándote enfermo o enferma porque tienes resaca?
- ¿Es más probable que vayas a un evento social si va a haber drogas o alcohol disponibles?
- ¿Has tenido dificultades legales debido al consumo de alcohol o de drogas?
- Cuando estás sobria o sobrio, ¿sientes arrepentimiento o vergüenza por la conducta que tuviste mientras que estabas bajo la influencia?
- ¿Tienes dificultades para recordar tus acciones mientras estabas bajo la influencia?

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

- Terapia para el abuso del consumo de alcohol o de drogas
- Referencias de grupos de apoyo o de 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 alguien durante su recuperación

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

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

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

## 1-800-367-7474

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

Llama por cobrar al **+a1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiere 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.

