

¿Por qué las personas consumen alcohol y cómo puede afectarlas?

Muchas veces las personas consumen alcohol para:

- Relajarse y disfrutar de la compañía de los demás
- Sentirse más social o sexualmente seguro de sí misma/o
- Eliminar los efectos de la resaca de la noche anterior
- Suavizar el efecto de la cocaína, cristal y otros estimulantes



Por otra parte, el alcohol puede llevar a problemas como:

- Enfermedad del hígado: el consumo excesivo de alcohol puede causar cicatrices que pueden resultar en cirrosis.
- Empeoramiento de síntomas de depresión y trastorno relacionados del estado de ánimo o la ansiedad
- Dificultad en las relaciones con amigos, familiares o parejas debido al consumo excesivo de alcohol
- Progresión acelerada de la enfermedad de la hepatitis C

Recursos:

Esta clínica de salud mental ofrece medicamentos para ayudarle.

Hable con su proveedor hoy mismo.



Otros recursos

Programa de acceso al tratamiento

1380 Howard St., San Francisco, CA

De lunes a viernes

De 8:00 a.m. a 4:30 p.m.

Línea de ayuda las 24 horas: (888) 246-3333

TDD (888) 484-7200



**San Francisco
Department of Public Health**

¿Alguna vez bebió más alcohol de lo que quería?



*¿Sabía que hay
medicamentos que
pueden ayudar?*



**San Francisco Health Network
Behavioral Health Services**

¿Debo preocuparme?

En el último año, ¿le ha pasado que:

- ❑ Terminó bebiendo más, o por más tiempo de lo que era su intención?
- ❑ Quería reducir o dejar de beber, o lo intentó, pero no pudo?
- ❑ Siguió bebiendo a pesar de que le causaba problemas con su familia o sus amigos?

Si marcó alguna de estas casillas, hable con su consejero o médico. Hay más opciones de tratamiento que nunca antes.

Opciones de medicamento

Algunos de estos medicamentos tienen efectos secundarios mínimos.

Hay medicamentos disponibles para ayudar a las personas a reducir o dejar de beber y prevenir las recaídas.



La naltrexona puede ayudar a las personas a reducir el consumo excesivo de alcohol con pocos efectos secundarios.

El acamprosate hace más fácil mantener la abstinencia al reducir los antojos.

El disulfiram (*Antabuse*) bloquea la descomposición del alcohol por el cuerpo. Esto puede ayudarle a dejar de beber.

¿Qué puedo hacer por mi cuenta?

- Trate de no tener el alcohol en casa.
- Evite las situaciones más probables de provocar beber.
- Trate de no beber con el estómago vacío y beba lentamente.
- Comience con una bebida sin alcohol.
- Trate de limitar la **CANTIDAD** que bebe.
- **ALTERNE** las bebidas alcohólicas y no alcohólicas (tome una cerveza, luego un vaso de agua).
- Agregue hielo a su bebida.
- Reduzca la frecuencia con la que bebe.



¿Cómo puedo reducir mi consumo?



- La naltrexona puede ayudar a reducir el consumo de alcohol sin tener que dejar de beber.
- La consejería puede ayudar a cambiar el comportamiento.
- Los programas de 12 pasos ofrecen apoyo de compañeros para las personas que están dejando de beber o reduciendo su consumo de alcohol.