

## Consejos para reducir el consumo de alcohol

Dibuje un círculo alrededor de uno o dos consejos que le resulten útiles.

- ✓ **Pídale a familiares ó a amigos que le den apoyo** para hacer este cambio.
- ✓ **Cuente y mida sus bebidas** para saber cuantas bebidas estándar está bebiendo.
- ✓ **Establezca metas.** Cuantos días por semana quiere Usted beber alcohol?
- ✓ **Establezca un ritmo para beber y espacie más las bebidas.** Cuando beba alcohol, tome sorbitos pequeños ó beba una bebida no-alcohólica en medio de las veces que bebe alcohol.
- ✓ **No beba con el estómago vacío.** Ingiera alimentos antes de beber para que el alcohol penetre en su sistema más lentamente.
- ✓ **Sepa decir “no”.** Planifique una manera cortés y convincente para decir que no cuando alguien le ofrezca alcohol.
- ✓ **Considere participar en un programa de 12 pasos** como AA para que lo apoyen. (Vaya a [www.aa.org](http://www.aa.org) para encontrar un lugar de reuniones cerca suyo.)

### MI META PARA ESTA SEMANA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ¡Queremos colaborar con Usted para ayudarle a alcanzar sus metas!

Hay varias medicinas disponibles para ayudar a la gente a dejar de beber. Hable con su proveedor médico de cabecera sobre los recursos que existen si quiere recibir más apoyo.



Stephanie A. Hooker, Ph.D. MPH  
Michelle D. Sherman, Ph.D. LP ABPP  
Universidad de Minnesota  
Mayo de 2019

Proyecto respaldado por el Centro Académico de Salud de la Universidad de Minnesota

Recurso adaptado de la publicación del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, *Helping Patients Who Drink Too Much: A Clinician's Guide (Ayudando a Pacientes que Beben Demasiado: Una Guía para Proveedores Clínicos)*, (2005)

# Reduciendo el Consumo de Alcohol



**CHANGE** that  
**MATTERS**

Promoting Healthy Behaviors

