

# Alcohol: 9 Maneras de Consumir Menos Alcohol

Las personas deciden consumir menos alcohol por muchas razones. Cualquiera que sea su razón, puede ser útil tener un plan.

Aquí tiene 9 ideas para ayudarlo a consumir menos alcohol.

Uno. Espere un momento antes de tomar una bebida.

Dándose una pausa le ofrece la oportunidad de pensar realmente lo que quiere.

Pregúntese si en realidad quisiera una bebida, o se trata solo de un hábito.

Si está acostumbrado a beber siempre después del trabajo, trate de hacer algo distinto a la misma hora.

Dos. Busque un sustituto.

Busque una bebida que no contenga alcohol, en lugar de su bebida acostumbrada.

Trate de tomar agua con burbujas o tónica con una rodaja de limón.  
O pruebe una cerveza sin alcohol.

Muchos bares y restaurantes ofrecen cocteles sin alcohol, que saben igual a un coctel tradicional.

Tres. Beba más agua

Cuando bebe alcohol, trate de empezar con un vaso de agua primero.

Y luego, beba otro vaso con agua entre una bebida y la otra.

Cuatro. Reduzca el tamaño de su bebida.

Trate de tomar una botella de cerveza en lugar de un tarro.

Use una copa más chica para el vino.

Y busque bebidas con menos alcohol - como la cerveza light - o consuma menos licor y agregue más mezclas en los cocteles.

Cinco. Más despacio.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Alcohol: 9 Maneras de Consumir Menos Alcohol

Es fácil beber rápido sin pensar en el sabor.

Beba a sorbos, y tómese tiempo para disfrutarla.

Seis. Haga las cuentas.

A veces la idea de ahorrar dinero puede ser un modo útil de permanecer motivado.

Sume cuánto dinero gasta en alcohol al mes.

Ahora calcule cuánto gasta al año.

Piense cuánto dinero podría ahorrar si bebiera menos alcohol.

Siete. Haga una pauta.

Trate de escoger uno o dos días en los que no consumirá nada de alcohol.

Piense en cómo se siente en esos días

¿Durmió mejor? ¿Tuvo más energía?

Si nota una diferencia en cómo se siente, quizá considere tener un día más sin consumir alcohol a la semana.

Ocho. Escriba sus metas.

¿Quisiera bajar de peso? O tal vez dormir mejor, o bajar su presión arterial.

Haga una lista de las metas que tenga para mejorar su salud, y cómo lo ayudará a reducir la cantidad que consume para lograr esas metas.

Nueve. Practique responder, no.

Tenga un plan sobre su respuesta si alguien le ofrece una bebida y no quisiera consumir alcohol.

Pruebe decir algo como

«Gracias, pero estoy limitando lo que bebo.» O, «No gracias, estoy bien.»

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Alcohol: 9 Maneras de Consumir Menos Alcohol

Recuerde que está bien irse antes de lo planeado si se siente incómodo o tentado.

Ahora que cuenta con algunas ideas sobre cómo puede consumir menos alcohol, también considere lo siguiente.

Para algunas personas, beber menos no es suficiente.

Si le cuesta trabajo consumir menos o dejar de consumir alcohol por completo, consulte a su doctor.

Juntos pueden evaluar sus opciones y encontrar el mejor modo de hacerlo para usted.

Algunas personas tal vez necesiten apoyo médico o un programa de tratamiento para controlar la reacción física a la abstinencia.

Con un plan, tiempo, y sus propias razones para reducir, o dejar por completo de beber alcohol, puede hacer lo que sea mejor para usted.