

El espacio que ocupa en su vida

Todas las cenas familiares giran en torno al alcohol... un trago antes de la cena, un poco de vino durante la comida, un trago después de cenar... Es todo parte del ritual.

Todos mis amigos bebían mucho... todos los fines de semana. Es lo que hacíamos.

El alcohol es parte de la vida de muchas personas. Puede desempeñar un papel importante en las tradiciones, las celebraciones y las relaciones personales.

Y beber alcohol no siempre es peligroso. Pero beber en exceso... para algunas personas... puede ser algo que pone en peligro su salud y su felicidad.

Cada persona reacciona de manera diferente a diferentes cantidades y tipos de alcohol... y los hábitos de consumo pueden cambiar con el tiempo. Así que no siempre es fácil saber lo que es saludable para usted.

Algunas señales de un consumo de alcohol poco saludable incluyen... Sentir que debería reducir su consumo... o sentirse mal o culpable por beber.

Seguir bebiendo a pesar de que sabe que le está causando problemas... como dificultades en el trabajo o en las relaciones personales... hacer cosas de las que luego se arrepiente... o tener dificultad para recordar cosas...

Tener fuertes deseos... o ansias de beber... Aumentar la cantidad de bebidas que toma porque tiene más dificultad para sentir los efectos...

A veces, beber más temprano durante el día para ayudarle a sobrellevar el día O pensar con frecuencia en beber durante el día... como mirar el reloj, esperar a que lleguen las 5 de la tarde para empezar a beber... o recibir una invitación a una fiesta y de inmediato empezar a pensar en lo que va a beber, dónde conseguirá el alcohol y a qué hora empezará a prepararse para la fiesta.

Toma tiempo darse cuenta del espacio que beber alcohol ocupa en su vida... y de los efectos negativos o positivos que tiene en usted y en su entorno.

Hacerse preguntas acerca de su consumo de alcohol puede ayudarle a reflexionar sobre el papel que el alcohol tiene ahora en su vida... y el papel que usted desea que tenga en el futuro.

Si tiene dudas sobre su consumo de alcohol o si cree que desea recibir apoyo... hable con su médico sobre las diferentes maneras de obtener ayuda.