

SOY ALCOHOLICO...

¿QUÉ PUEDO  
HACER?

Hay que tener en cuenta que el alcoholismo es una enfermedad que tiene cura, y como tal debe tratarse.

Lo más importante es decidirse a dejar de beber, y para lograr esto existen diversas alternativas de apoyo. Algunas de ellas son:

- Acudir a terapia psicológica.
- Integrarse a grupos de apoyo como Alcohólicos anónimos o Al anon.
- Fortalecer redes de apoyo, como la familia y los amigos.



UNIVERSIDAD DE  
GUADALAJARA  
CENTRO UNIVERSITARIO  
DE  
CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES



Unidad de Diagnóstico, Prevención  
y  
Capacitación  
UDPC

Mtra. Elsa Celia Cervantes Medina  
JEFA DE LA UNIDAD

Horario de Atención: de 10:00 a 19:00 hrs.  
Domicilio: Av. de los Maestros s/n puerta 9  
Edificio G, sótano  
Tel: 38 19 33 00 ext. 23313  
udpc.cucsh@yahoo.com.mx

No dejes que el  
alcohol te aleje de  
los que quieres...



**¡INFORMATE!**

*¿Qué es?*

*¿Cómo puedo detectarlo?*

*¿Qué consecuencias tiene?*

*¿Qué puedo hacer si soy  
alcohólico o conozco a  
alguien que lo sea?*



El consumo nocivo de bebidas alcohólicas es un problema de alcance mundial que pone en peligro nuestro desarrollo individual y social. Causa 2,5 millones de muertes cada año y también causa daños que van más allá de la salud física y psíquica del bebedor.

### ¿Qué es el alcoholismo?

Es una enfermedad que se presenta cuando existen signos de adicción física al alcohol, y esta interviene y perjudica la salud física, la salud mental y las responsabilidades sociales, familiares o laborales.

Desafortunadamente es un fenómeno social en aumento, afectando la vida del individuo que la padece y de quienes lo rodean.

### ¿Usted consume alcohol con frecuencia?

- Si es un hombre que tome 15 o más tragos a la semana.
- Si es una mujer que tome 12 o más tragos a la semana.
- Si toma cinco o más tragos por ocasión al menos una vez por semana.

(Un trago se define como una botella de cerveza de 12 onzas (340 ml), un vaso de vino de 5 onzas (140 ml) o una 1 ½ onzas (40 ml) de un trago de licor.)

¡Alerta!



Los síntomas del alcoholismo son diversos. El más importante es que la persona sigue bebiendo, aunque se vea afectada la salud, el trabajo o la familia. Además:

- Se muestra hostil cuando se le pregunta por la bebida.
- No es capaz de controlar la bebida.
- Inventa excusas para beber.
- Deja de tomar parte en actividades debido al alcohol.

- Necesita consumir alcohol la mayoría de los días.
- No tiene una alimentación adecuada.
- Tiembla en las mañanas o después de períodos sin beber un trago.

### Consecuencias

El abuso del alcohol genera diversas consecuencias físicas, mentales y sociales:

- Deterioro social, laboral y familiar.
- Mayor posibilidad de presentar enfermedades como cáncer de esófago y colon, además de enfermedades hepáticas.

