

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.

