

# Manual de Ayuda para Beber con Moderación y Responsabilidad



## **Beba con moderación y responsabilidad**

Este manual forma parte de un proyecto que coordina la Organización Mundial de la Salud (OMS), para ayudar a que las personas beban menos alcohol y lleven una vida más sana.

Cubre los tres siguientes aspectos:

Qué cantidad de alcohol se puede beber sin que se altere la salud.

Cuáles son los efectos nocivos del alcohol sobre el organismo.

Cómo es posible lograr beber menos cantidad de alcohol.

### **NOTA PARA FAMILIARES AMIGOS Y CONOCIDOS**

Las personas que participan en este proyecto, están bebiendo alcohol en forma peligrosa. Se les advirtió sobre este hecho y se les obsequió una copia de este Manual para que modifiquen sus hábitos de bebida.

El Manual, utilizando el sentido común, da consejos sobre cómo cambiar algunos hábitos personales. A quienes se les obsequió, se les sugirió que lo usen de preferencia, con algún amigo, familiar o conocido. Pues quizás de esta manera les sea más fácil leerlo y planear la forma de cambiar sus hábitos de bebida. Ya que dos cabezas piensan más que una.

## **Cómo puede usted cambiar sus hábitos de bebida**

Para cambiar hábitos es necesario seguir un plan sencillo. Este Manual se diseñó para ayudarlo a usted a planearlo. Si usted lo sigue quizás pueda llegar a beber con moderación.

La bebida es un hábito; para cambiarlo, primero se necesita elaborar un plan. Este Manual se diseñó para ayudar a usted a elaborarlo. Si lo sigue, quizás logre beber con moderación y responsabilidad. De preferencia use usted el Manual con alguien más; puede ser un amigo, familiar, enfermera o sacerdote. Cualquiera que esté en disposición de auxiliarlo a elaborar el plan. Antes de reunirse con él a comentar el Manual dele una copia.

Se le está sugiriendo a usted que busque ayuda, porque así podrá encontrar apoyo y cambiar impresiones con alguien que ve su problema desde un punto de vista diferente al suyo.

Sin embargo muchas personas son capaces de cambiar sus hábitos sin ayuda. Si usted se considera una de ellas, o bien no le es posible contar con el auxilio de otra persona, desarrolle usted mismo su propio plan.

### **EMPIECE USTED FORMULÁNDOSE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:**

**-SI REDUZCO LA BEBIDA,**

**¿COMO ME BENEFICIARE? ¿COMO MEJORARA MI VIDA?**

Las siguientes secciones del Manual, le ayudarán a contestar estas preguntas.



## **Motivos para beber menos**

La siguiente es una lista de los beneficios que usted puede esperar si bebe menos alcohol. Fue seleccionada de acuerdo con las más recientes investigaciones científicas, sobre los efectos del alcohol en el organismo. Léala con cuidado y seleccione los tres incisos que mejor le parezcan. De preferencia escoja aquellos que más lo motiven a reducir la cantidad de bebida.

### **SI DEJO DE BEBER O BEBO CON MODERACION:**

1. Quizás viva entre cinco y diez años más.
2. Tendré menos posibilidades de morir del corazón o de cáncer.
3. Tendré doce veces menos probabilidades de morir por enfermedad del hígado.
4. Tendré tres veces menos probabilidades de morir por un accidente automovilístico.
5. Cuando llegue a viejo tendré un cerebro más sano.
6. Me será más fácil adelgazar o mantenerme delgado.
7. Dormiré mejor durante las noches.
8. Me conservaré más joven.
9. No terminaré como un alcohólico solitario.
10. Será menos probable que me suicide (seis veces menos).
11. Mejoraré mi matrimonio.
12. Mejorarán mis relaciones personales.
13. Con menos cantidad disfrutaré más del alcohol.
14. Ahorraré dinero.
15. Se me respetará más.
16. Tendré menos probabilidades de meterme en líos con la policía.
17. Tendré más éxito en mi vida.
18. Mejoraré en mi trabajo.
19. Seré más feliz.
20. (Para hombres) Mejoraré mi actividad sexual.
21. (Para mujeres) Si espero un hijo habrá menos probabilidades de que nazca mal.
22. (Para mujeres) Tendré menos posibilidades de sufrir un embarazo no planeado.

Una vez que usted haya elegido las tres razones, para beber menos o dejar de beber, póngalas por escrito en la página 11 del manual. Después, imagíñese su futuro si continúa bebiendo como hasta ahora, o si va a beber con moderación, o si decidió dejar de beber. Compare las tres situaciones.

Siga usted leyendo el manual. La siguiente sección le hará reflexionar sobre sus hábitos de bebida. Abordará, aquellas situaciones en las que habitualmente se bebe en exceso. Son situaciones peligrosas.



## **Situaciones peligrosas**

Usted no bebe la misma cantidad de alcohol en todas las ocasiones. Hay veces en que usted bebe en exceso. Esto puede deberse a circunstancias especiales. Las situaciones en que usted bebe en exceso, se consideran situaciones peligrosas. Su siguiente tarea consistirá en recordarlas y escribirlas. Para ello piense en las últimas veces en que usted bebió de más y trate de recordar qué fue lo que lo motivó a hacerlo.

Con el propósito de ayudarlo, a continuación le presentaremos una lista de situaciones peligrosas que descubrió un bebedor.

- Cuando estoy en compañía de otros bebedores y éstos esperan que yo los imite.
- Cuando me aburro o me siento deprimido. Me pasa casi siempre los fines de semana.
- Después de un pleito familiar.
- Cuando bebo con Pepe y Jorge.
- Cuando me quedo solo en casa.

Fíjese en la siguiente lista y trate de recordar cuáles son las situaciones peligrosas para usted:

fiestas, comidas, aburrimiento, soledad, cuando otros beben, beber con algunas personas en particular, estados de ánimo, lugares, pensamientos, familia, trabajo, discusiones, críticas, tensión, insomnio, fines de semana, durante alguna hora del día, etc.

Ahora, escriba usted en la página 11 las cuatro situaciones más peligrosas para usted.

Después de que usted escribió las cuatro situaciones más peligrosas, la siguiente tarea es planear la manera de enfrentarlas, para así no continuar bebiendo en exceso.



## **¿Qué hacer ante una situación que lo tienta a Ud. a beber en exceso?**

En esta sección se intentarán contestar las siguientes preguntas: ¿Cómo evitaré la tentación, para no beber en exceso?

Y si no evito la tentación, ¿Cómo haré para contenerme a tiempo?

Esta no es una tarea fácil, quizás se facilite si usted encuentra una persona que lo ayude, para que así juntos sigan los siguientes pasos.

1. De las cuatro situaciones peligrosas que usted escribió en la página 11, seleccione usted una.
2. Piense de cuántas formas podría evitarla o enfrentarla. Escriba en un papel la mayoría de ellas.
3. Seleccione las dos que mejor le parezcan, y anótelas en la página 11.

Lea el siguiente ejemplo. Se trata de una ama de casa que bebe después de pelear con la familia.

### **Situación peligrosa.**

Discusión con mi esposo

### **Formas para evitarlas o enfrentarlas.**

Pensar en algo agradable que pueda hacer mañana.

Acostarme y escuchar música.

Contar hasta diez cuando quiera discutir.

Dialogar con mi marido para ver cómo pueden evitarse las discusiones.

Ir a un bar con una amiga y tomar un jugo de naranja.

Telefonar a una amiga.

Visitar a una vecina.

Dar un paseo.

Proponerle a mi esposo ir al cine o cambiar de tema.

Decirme a mí misma que miles de personas discuten sin beber, que debo como cualquier otra aguantarme.

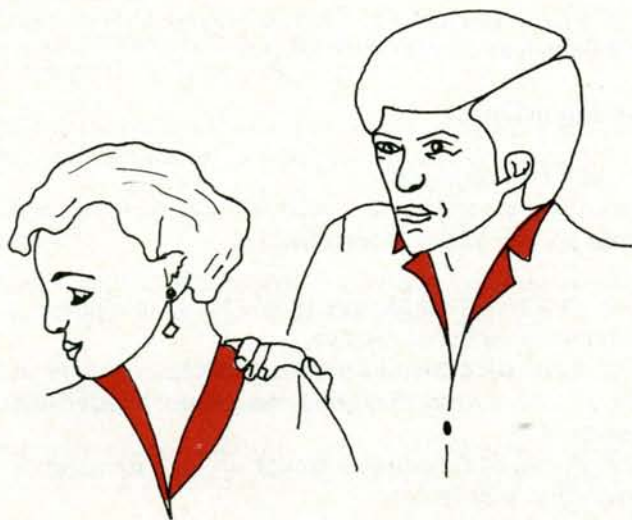
### Formas que seleccioné:

Telefonar a una amiga.

Visitar a una vecina.

Observe que algunas de las ideas no funcionan. Como por ejemplo tomar un jugo de naranja en un bar. Cuando se trata de generar ideas el pensar en algunas que no funcionen carece de importancia. El propósito es pensar tantas ideas como sea posible. Después se eligen las mejores.

Sobre las relaciones con otras personas es el siguiente aspecto de su vida en que usted debe de meditar. El propósito es que usted disfrute con mayor frecuencia de la compañía de otros, sin beber en exceso, para que así llegue usted a necesitar menos del alcohol.





## **Las personas necesitan de las demás**

El primer punto es que la mayoría de nosotros necesitamos a otras personas; somos seres sociales por naturaleza. Una de las mejores maneras para darse ánimo a beber con moderación, es teniendo amigos que beban moderadamente. Para lograrlo es necesario establecer contactos sociales nuevos. Estos se establecen si uno busca situaciones en donde puedan conocerse personas nuevas.

Por lo tanto la siguiente tarea a realizarse, es pensar en las formas de buscar tales situaciones. Utilice otra vez el método de generar tantas ideas como sea capaz y después, escoja las dos que considere funcionarían mejor.

### **HE AQUI UN EJEMPLO:**

#### **Problema:**

¿Cómo conocer gente nueva?

#### **Ideas:**

Meterme a un club deportivo.

Tomar algún curso como de inglés, costura, mecánica y/o mecanografía.

Ayudar en actividades religiosas o sociales.

Participar en actividades políticas.

Tomar clases de teatro.

Ayudar en la sociedad de padres de familia de la escuela de mis hijos.

Unirme a una obra de beneficencia.

Iniciarme en un grupo de ayuda mutua como alcohólicos anónimos.

Invitar más seguido personas a casa.

Visitar a mis familiares con más frecuencia.

#### **Las dos que intentaré:**

Iniciarme en un grupo de alcohólicos anónimos y acudir con regularidad.

Meterme a un club deportivo y asistir con frecuencia.

Una vez que usted haya elegido sus dos ideas, anótelas en la página 11.

A lo mejor es usted muy tímido y le cuesta trabajo conocer gente nueva. Si ese es su caso recuerde lo siguiente:

1. Muchas otras personas se sienten como usted.
2. Entre más tiempo pase usted con la gente, más fácil le será llevarse con ella.

## **Cómo vencer el aburrimiento**

Mucha gente bebe porque se aburre. En esta sección su tarea es pensar en todas aquellas actividades que le parezcan interesantes. Después elija dos de ellas. Las siguientes preguntas le ayudarán en su elección.

¿Cuáles actividades disfrutó en el pasado (ejemp. deportes, artesanías, idiomas)?

¿Cuáles paseos disfrutó en el pasado, (ejemp. el mar, la montaña y el campo)?

¿Qué cosas piensa usted que pueda disfrutar, sin temor a fallar (ejemp. pintar, bailar, actuar y/o tocar la guitarra)?

¿Cuáles actividades disfrutó a solas (ejemp. lectura, música, paseos, tejido)?

¿Cuáles actividades disfrutó con otras personas (ejemp. hablar por teléfono, ir a cenar, ir al cine, jugar ajedrez)?

¿Qué actividades disfrutó sin que le hayan costado dinero (Ejemp. jugar con sus hijos, leer, ir al parque)?

¿Qué actividades disfrutó, sin que le hayan costado mucho dinero (ejemp. ir a un concierto, ir a un juego de futbol)?

¿Qué actividades disfrutó en diferentes ocasiones (ejemp. en domingos, en días festivos, en las tardes, en vacaciones)?

## Qué hacer para alcanzar sus planes

Primero que nada, una vez que ya llenó la página 11, deséndala del cuadernillo. Este es su plan para las próximas semanas.

Usted debe de repasarlo todos los días, porque si no lo hace así, lo olvidará fácilmente, sobre todo cuando se enfrente a una situación peligrosa o caiga en tentación. He aquí la mejor manera para mantenerlo en mente.

1. Piense en algo que realice por lo menos seis veces al día (ejemp. tomar café, lavarse las manos).
2. Cada vez que la lleve a cabo (ejemp. tomar café), repase mentalmente el plan en forma rápida. Recuerde su plan de bebida, las razones para reducir la cantidad que bebe, las situaciones peligrosas y las maneras para enfrentarlas. Además de sus planes para conocer gente e iniciar actividades interesantes.

Si el plan está claro en su mente puede ayudarlo a cambiar, pero si sólo está escrito en un papel no tendrá ningún efecto.

He aquí otras sugerencias:

1. Recuerde que cada vez que sienta la tentación de beber en exceso y logre resistirla, está rompiendo un hábito.
2. Siempre que se sienta incómodo, molesto o triste; dígame a usted mismo que esto es pasajero. Si ansía un trago, haga de cuenta que ese deseo es como un dolor de garganta que debe soportar hasta que desaparezca.
3. Si hay alguna persona interesada en su programa, coménteles al final de cada semana, cuántos días buenos tuvo en el transcurso de ésta. Un día bueno es aquel en el cual ha permanecido en abstinencia o ha logrado beber con moderación.
4. Finalmente, es seguro que tendrá días malos en los que beba en exceso. Cuando esto suceda no se dé por vencido. Recuerde que las personas que han logrado vencer completamente el hábito de beber o de beber en exceso, también han tenido días malos antes de triunfar. Con el tiempo le será más fácil.

## Plán para romper el hábito

### PLAN DE BEBIDA

(Marque la respuesta que haya elegido)

Motivos para beber menos:

Situación peligrosa 1.

Maneras de enfrentarla

Situación peligrosa 2.

Maneras de enfrentarla

Situación peligrosa 3.

Maneras de enfrentarla

Situación peligrosa 4.

Maneras de enfrentarla

Maneras de conocer otras personas:

Cómo vencer el aburrimiento:

1. DEJAR DE BEBER POR COMPLETO

2. Beber con moderación

1. Me atemorizó el daño cerebral

2. Ahorrar dinero

3. Salvar mi matrimonio

Situación en donde se espera que tome

1. Decirle a la gente que tengo un problema en el hígado.

2. Pedir un refresco.

Sentirme aburrido y deprimido especialmente los fines de semana.

1. Planear actividades para el fin de semana desde el jueves.

2. Dar un paseo sábado y domingo

Después de un pleito familiar

1. Telefonar a una amiga.

2. Visitar a una vecina.

Al tomar con Elsa y Pedro

1. Decirles que ya no voy a tomar.

2. Si tratan de persuadirme enojarme con ellos.

1. Tomar un curso de fotografía.

2. Inscribirme a un Club de Tenis y asistir regularmente.

1. Coleccionar fotografías antiguas.

2. Comprar un perro.

## Plán para romper el hábito

PLAN DE BEBIDA  
(Marque la respuesta  
que haya elegido.)

1. DEJAR DE BEBER POR  
COMPLETO

2. Beber con moderación:

Motivos para beber menos:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Situación peligrosa 1.

Maneras de enfrentarla

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Situación peligrosa 2.

Maneras de enfrentarla

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Situación peligrosa 3.

Maneras de enfrentarla

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Situación peligrosa 4.

Maneras de enfrentarla

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Maneras de conocer otras  
personas:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Cómo vencer el aburrimiento:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_