

Si está preocupado por la cantidad de alcohol que consume ... no dude en acudir a un centro especializado en problemas de alcohol, o en hablar con su médico o con otro especialista de salud.

Encontrará direcciones de centros especializados de su región y de ofertas clínicas, por ejemplo, en [www.suchtindex.ch/](http://www.suchtindex.ch/) [www.indexaddictions.ch](http://www.indexaddictions.ch) o en Sucht Schweiz/ Addiction Suisse, tel. 021 321 29 76. Los especialistas de estos centros están sujetos al secreto profesional. Usted o una persona de su confianza pueden contactar con los centros especializados de su región para averiguar si existe asesoramiento en su lengua materna.

### Más información

- [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch):  
Información sanitaria en varios idiomas.  
Schweizerisches Rotes Kreuz/Croix-Rouge suisse, Werkstrasse 18, 3084 Wabern,  
[info@migesplus.ch](mailto:info@migesplus.ch), Tel. 031 960 75 71
- [www.migraweb.ch](http://www.migraweb.ch):  
Vivir en Suiza: información y asesoramiento en línea (también sobre el tema «vejez»)
- [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) (D, F, I)

En alemán, francés, italiano, albanés, español, inglés, portugués, serbio/bosnio/croata, tamil, turco:

- Folleto «Medicamentos en la tercera edad»

En alemán, francés, italiano, albanés, español, inglés, portugués, ruso, serbio/bosnio/croata, tamil, turco:

- Folleto «¿Qué debo saber sobre el alcohol?»
- Folleto «Allegados de personas con problemas de adicción: ¿cómo actuar?»

Estos folletos pueden descargarse gratis en [www.suchtschweiz.ch/www.addictionsuisse.ch](http://www.suchtschweiz.ch/www.addictionsuisse.ch) o pedirse por teléfono: 021 321 29 35.

# El alcohol en la tercera edad

Información para mayores de 60 años

Herausgegeben von/édité par:

Sucht Schweiz  
Addiction Suisse  
Tel. 021 321 29 11  
[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)  
[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)

ZüFAM  
Tel. 044 271 87 23  
[www.zuefam.ch](http://www.zuefam.ch)

Zürcher Fachstelle zur  
Prävention des  
Alkohol- und Medikamenten-  
Missbrauchs **Z Ü F A M**

## Envejecer con éxito: cuide su salud

Con la edad, cambia el porcentaje del agua y de la grasa en su cuerpo y su metabolismo.

**Por eso, su cuerpo reacciona con mayor sensibilidad al alcohol.**



Observe como le afecta el alcohol.

Si la misma cantidad de alcohol produce efectos más fuertes, **reduzca su consumo.**

Experimentará muchos cambios, por ejemplo, sus hijos se irán de casa, se jubilará, allegados suyos fallecerán, su forma física empeorará.

**El efecto del alcohol podría ser atractivo.**



En una situación difícil, no busque alivio en el alcohol. Quien bebe para sentirse mejor, aumenta el riesgo de hacerse adicto.

**Busque apoyo en su entorno o hable con especialistas.**

Con la edad aparecen cada vez más enfermedades que requieren medicamentos.

**Muchos medicamentos no se deben combinar con alcohol.**



Si toma medicamentos, **hable con su médico o con su farmacéutico** sobre posibles interacciones con el alcohol.