

Evitar Abuso de Sustancias Riesgosas como Estilo de Vida

Es bien conocido que el tabaco y el exceso de alcohol aumentan el riesgo de varias enfermedades crónicas y de la mortalidad. La gente que está preparada puede y logra dejar de fumar, de hecho hay actualmente en el mundo más ex-fumadores que fumadores. También hay tratamientos para el uso excesivo de alcohol. Algunos tratamientos funcionan para el abuso del alcohol. A menudo toman tiempo; deben ser combinados con múltiples intentos y abordajes. Armarte de paciencia así como buscar asistencia y apoyo de quienes pueden ayudarte a cumplir tus metas es una parte importante para lograrlo.

Tratamientos efectivos para el tabaquismo son:

- Consejería
 - Individual, grupal, telefónica
 - Muchas visitas rápidas
 - Visitas más largas y profundas
- Medicamentos
- Consejería + Medicamentos (anti-recada)

Los “resbalones” y recaídas son normales y se consideran parte del proceso de cambio. Establecer objetivos, apoyo y la persistencia son clave!

Metas para Evitar Sustancias Riesgosas:

Establecer metas acerca del abuso de sustancias (sea tabaco, alcohol, u otras sustancias) es una excelente manera de comenzar a hacer cambios. Tener apoyo y responsabilidad para cumplir las metas es esencial, un seguimiento frecuente también es buena idea. Un ejemplo de meta es “Cambiaré mi cigarro de la mañana por masticar goma de mascar al menos 5 días a la semana las próximas 4 semanas. Le pediré a mi pareja que me ayude a ser responsable y usaré el servicio gratis de mensajería de apoyo”

Específico – ¿Qué vas a hacer para disminuir tu uso de sustancias?

Medible – ¿Cuánto lo vas a reducir?

Alcanzable – ¿Tienes lo necesario para llevarlo a cabo?

Realista – ¿Qué puedes actualmente hacer? (mejoría sobre perfección)

Conectado al tiempo – ¿Qué frecuencia? ¿Por cuánto te comprometerás?

Recursos de Abuso de Sustancias:

National Quit Link: 1-800-Quit-Now
SmokeFree.gov <https://smokefree.gov/>
nami.org
NIAAA Alcohol Treatment Navigator
alcoholtreatment.niaaa.nih.gov
American Academy of Addiction Psychiatry
www.aaap.org
American Psychological Association
www.apa.org
American Society of Addiction Medicine
www.asam.org
NAADAC Substance Abuse Professionals
www.naadac.org
National Association of Social Workers
www.helpstartshere.org
www.psychologytoday.com/us

Substance Abuse Treatment Locator
www.findtreatment.samhsa.gov
Alcoholics Anonymous (AA)
www.aa.org
Moderation Management
www.moderation.org
Secular Organizations for Sobriety
www.sossobriety.org
SMART Recovery
www.smartrecovery.org
Women for Sobriety
www.womenforsobriety.org
Al-Anon Family Groups
www.al-anon.alateen.org
Adult Children of Alcoholics
www.adultchildren.org



Guidelines:

Standard de bebida alcohólica en EEUU:

12 oz (355 mL) cerveza

5 oz (148mL) vino

1.5 oz (44mL) de destilados

Botellas típicas

750 mL vino = 5 medidas

750 mL destilado = 18 medidas

1 L destilado = 24 medidas

Guía de Consumo Alcohol Bajo Riesgo por el Instituto Nacional de Salud

Hombres

No más de 4 tragos al día

No más de 14 tragos en 7 días

Mujeres

No más de 3 tragos en un día

No más de 7 tragos en 7 días

“Borrachera” se define como:
5 tragos en 2 horas para hombres,
4 tragos en 2 horas para mujeres



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

lifestylemedicine.org

© 2019. American College of Lifestyle Medicine.
All rights reserved.
Terms of use on www.lifestylemedicine.org.