

Prevención para el consumo de alcohol, tabaco y drogas
en el trabajador y sus familiares



Manual del uso responsable de bebidas alcohólicas

Cómo lograr abstinencia
o beber en forma moderada

Una Adaptación al Contexto Mexicano

Este manual fue elaborado como parte del programa piloto para la Prevención del Abuso de Alcohol y otras Drogas entre los Trabajadores y sus Familias, proyecto México, patrocinado por PNUFID/OIT/OMS y coordinado por el Dr. Sverre Fauske. (AD/GLD/92/586)

Dr. Julio Frenk Mora
Secretario de Salud

Dr. Enrique Ruelas Barajas
Subsecretario de Innovación y Calidad

Dr. Roberto Tapia Conyer
Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

Lic. María Eugenia de León-May
Subsecretaria de Administración y Finanzas

Dr. Cristóbal Ruiz Gaytán López
Secretario Técnico del Consejo Nacional Contra las Adicciones

Dr. Jaime Sepúlveda Amor
Coordinador General de los Institutos Nacionales de Salud

Dr. Eduardo González Pier
Unidad de Análisis Económico

Lic. Adriana Cuevas Argumedo
Directora General de Comunicación Social

Reservados todos los derechos
ISBN: En trámite
Impreso en México
Printed in Mexico

Versión original escrita por:
Martha Sánchez Craig,
Ph.D., of the Addiction
Research Foundation of
Ontario, Canada.

Traducción al Español por:
Martha Sánchez Craig
y Rafaela Dávila.

Adaptación al contexto mexicano:
Silvia Carreño,
Shoshana Berenzon,
Arturo Ortiz
Ma. Elena Medina-Mora

Primera Edición en Español, 1999.
D. R. © 1999 María Silvia Carreño García
Instituto Nacional de Psiquiatría
Ramón de la Fuente,
Dirección de Investigaciones
Epidemiológicas y Psicosociales,
Calzada México Xochimilco 101,
Col. San Lorenzo Huipulco,
C.P. 14370 México, D. F.
Tel.: 56 55 28 11, fax: 55 13 34 46
E-mail: carrenog@imp.edu.mx
Reimpresión CONADIC, 2004
www.salud.gob.mx/unidades/conadic/

Diseño:
Departamento de diseño editorial
Dirección General de Comunicación Social
Secretaría de Salud

Agradecemos todos los comentarios relativos a este manual



PROYECTO MÉXICO
Director del Proyecto

Dr. Agustín Vélez Barajas

Investigadores

Evaluación del componente	Evaluación del componente
Trabajadores	Familia
Dra. Ma. Elena Medina-Mora Lic. Silvia Carreño Dr. Arturo Ortíz	Mtra. Guillermina Natera Lic. Marcela Tiburcio

Se agradecen las opiniones de:
Aerovías de México, S. A. de C. V., Celanese Mexicana,
Ford de México, Kaltex;
Y a los siguientes expertos:
Martha Romero, Guillermina Natera y Agustín Vélez.

Las opiniones expresadas en este documento son responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente reflejan la posición de las organizaciones que financiaron el proyecto.

Favor de citar el presente documento como sigue:
Carreño S., Berenzon S., Medina-Mora M. E., Ortiz A., y Juárez F.
Uso responsable de bebidas alcohólicas.
Como lograr abstinencia o beber en forma moderada.
Una adaptación al contexto mexicano.
Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente
México 1999.

DIRECTORIO

Coordinación Internacional

Sverre Fauske

Coordinación Nacional

Dr. Rafael Velasco Fernández

Consultor Nacional

Dra. Ma. Elena Medina-Mora

Consejo Asesor Nacional

Secretaría del Trabajo y Previsión Social

Instituto Mexicano de Psiquiatría

Confederación de Cámaras Industriales

Confederación Mexicana de los Trabajadores



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

I. DECÍDASE A CAMBIAR SUS HÁBITOS DE BEBER	5
A. ¿Qué es beber responsablemente?	6
B. ¿Qué beneficios tendría si bebiera menos?	7
II. EXAMINE SUS HÁBITOS DE BEBER	8
A. Su modo de beber	8
B. El alcohol y su salud	11
C. Razones por las que bebe	12
III. ESTABLEZCA SUS LÍMITES	14
A. ¿Cuáles son los límites de la moderación?	14
B. Caminos para lograr su objetivo	15
C. Decida sus propios límites	16
IV. MANTÉNGASE DENTRO DE SUS LÍMITES	18
A. Aprenda a sobreponerse a tentaciones	18
B. Anote diariamente cuanto bebe	19
C. Evite emborracharse	21
D. Prepárese para evitar beber en exceso	21
E. Desarrolle hábitos más saludables	22
F. Aprenda de sus errores	23
V. RECOMENDACIONES IMPORTANTES	23
A. En pocas palabras	23

ANEXOS

A.	Registro de tentaciones	27
B.	Registro diario del beber	30

INTRODUCCIÓN

Este manual tiene como objetivo ayudarle a cambiar su forma de beber, por la abstinencia o el beber moderado. Para ello usted necesita:

1. Decidirse a cambiar su forma de beber, ya sea porque el alcohol le está causando problemas, o porque se da cuenta que puede llegar a tenerlos.
2. Examinar su forma de beber y tratar de evitar bebidas alcohólicas durante las primeras 2 ó 3 semanas.
3. Establecer un objetivo. Si escoge beber en forma moderada no se pase de estos límites:

Mujeres:

no más de 1 copa por hora, no más de 3 copas por día y no más de 9 copas por semana



Hombres:

no más de 2 copas por hora, no más de 4 copas por día y no más de 12 copas por semana

4. Trate de mantenerse dentro de sus límites practicando los métodos que otros han usado con éxito.

Los detalles para seguir estas reglas y los métodos para ayudarse están descritos en este manual.



DECÍDASE A CAMBIAR SUS HÁBITOS DE BEBER

Si desea evitar los problemas que ocurren con el uso de bebidas alcohólicas, este manual puede ayudarlo. Puede usarlo para lograr:

- Abstinencia: dejar de beber
- Moderación: beber en forma responsable

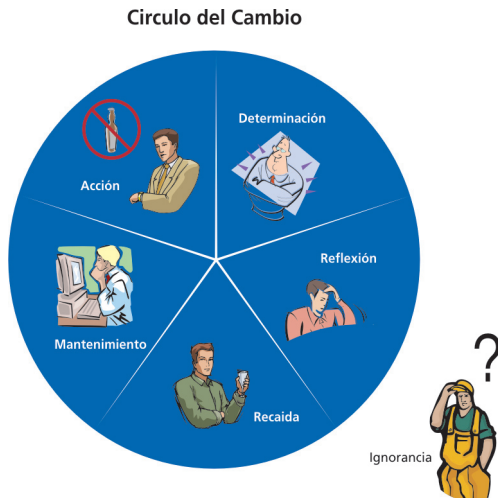
Este plan ha sido probado científicamente con cientos de bebedores. Ellos reconocieron que la forma en que bebían les estaba causando problemas de salud, con su familia, o en el trabajo. Para evitar más problemas decidieron cambiar su forma de beber.

Aquí se describen los métodos que ayudaron a que estos bebedores lograran dejar o moderaran su forma de beber. Los mismos métodos pueden ayudarlos, especialmente si usted:

El Círculo del Cambio

- Tiene buenas Razones para Querer cambiar la forma en que bebe.

- Está dispuesto a esforzarse durante varios meses para lograr su objetivo.



Los problemas de alcohol pueden variar desde muy leves hasta muy graves. Este manual no es para personas que ya tienen un problema grave.

La mayoría de las personas que siguen este manual se acostumbran a estar sin beber, o a beber con moderación, en aproximadamente seis semanas. Sin embargo mantener el nuevo hábito en forma permanente requiere de un esfuerzo constante.

Recuerde:

*Un hábito que se formó en varios años
no se cambia de un día para otro*

Si cree que algún familiar o amigo puede ayudarlo con este plan, pídale que lo apoye.

A.¿Qué es beber responsablemente?

Significa consumir bebidas alcohólicas sin dañar su salud, su situación familiar, su trabajo y su bienestar emocional.

Hay situaciones en las que una sola copa trae riesgo. Por ejemplo, antes de manejar o de usar herramientas eléctricas al hacer deportes o cuando se toman ciertos medicamentos.

Algunas veces es mejor dejar de beber por periodos largos de tiempo. Por ejemplo, se recomienda no consumir bebidas alcohólicas a las mujeres embarazadas, a personas con problemas de salud como diabetes, que pueden empeorar si consumen alcohol, y a los menores de edad.



B. ¿Qué beneficios tendría si bebiera menos?

Estos son algunos de los beneficios que muchas personas reportan cuando dejan de beber o beben de forma moderada:

- Mejoría en salud física y mental.
- Mejoría en los hábitos de dormir.
- Más energía para llevar a cabo responsabilidades diarias.
- Mejoría en las relaciones con familiares y amigos.
- Menos riesgo de accidentes y de otros problemas graves, incluyendo alcoholismo.
- Ahorro de dinero.

Escriba los beneficios más importantes que usted cree posibles de lograr si deja de beber o bebe en forma moderada. Piense en su trabajo, en su familia y en su salud física y emocional.

¿Los beneficios que anotó son razones importantes para cambiar la forma en que está bebiendo?

EXAMINE SUS HÁBITOS DE BEBER

Esta información le servirá para evaluar su progreso.

A. Su modo de beber



Tenga a mano:

- 1) la ilustración que muestra lo que es una "copa" (página 5);
- 2) papel y lápiz;
- 3) un diario o calendario para recordar días especiales (por ejemplo, días de vacaciones, días en que estuvo enfermo, fiestas, etc.).

Concéntrese en el último mes. Si durante este mes no bebió en la forma acostumbrada, piense en un mes reciente que refleje sus hábitos de beber. NO olvide tomar en cuenta los días especiales.

Establezca su manera de beber usando los niveles que se muestran en la tabla. Anote lo mejor que pueda para cada nivel:



- el número de días de “0” copas (días que no tomó) (columna A)
- el número de días en que bebió en cada nivel (columna A)
- el número típico de copas en cada nivel (columna B)
- calcule sus totales (A x B) y su número total de copas

Tabla para evaluar el modo de beber

	Número de días		Número de copas		Totales
Nivel	A	x	B	=	A x B
0 copas		x		=	
1-4 copas		x		=	
5-9 copas		x		=	
10 ó más copas		x		=	
TOTALES	30 días				

PROMEDIO SEMANAL (DIVIDA EL TOTAL ENTRE 4) = _____

BEBIDA TIPO

Una unidad de copa es igual a:



Una cerveza

=



Pulque

=



Brandy, Ron, Whisky



Un vaso de
vino de mesa

=



Una copa de
licor

=



Tequila o
mezcal

=



Ginebra
Vodka
Whisky

EJEMPLO

Revise este ejemplo para que tenga la seguridad de que anotó bien su propio patrón de beber.

	Número de días		Número de copas		Totales
Nivel	A	x	B	=	A x B
0 copas	22	x	0	=	0
1-4 copas	1	x	2	=	2
5-9 copas	4	x	7	=	28
10 ó más copas	3	x	10	=	30
TOTALES	30 días				

PROMEDIO SEMANAL (DIVIDA EL TOTAL ENTRE 4) = 15



B. El alcohol y su salud

Estos son problemas que algunas personas experimentan cuando beben, o después de haber bebido en exceso. Marque los problemas que usted ha experimentado en el último año.

- Problemas al dormir (insomnio, despertar durante la noche)
- Dolor de cabeza o cruda (resaca)
- Náusea, mareo
- Problemas digestivos (vómito, diarrea)
- Temblores de manos
- Sudoración, especialmente en la noche
- Problemas de memoria (se olvida de lo que pasa, o de lo que tenía que hacer)
- Cambios de humor (se vuelve más irritable o más sociable)
- Decaimiento, falta de energía
- Problemas sexuales

Cualquiera de ellos puede indicar que un problema de alcohol está comenzando a desarrollarse.

Estos problemas desaparecen rápidamente si usted deja de beber o reduce su consumo de alcohol en forma considerable.

C. Razones por las que bebe

Hay situaciones que provocan tentaciones (deseos, ganas, etc.) fuertes de beber. Estas situaciones varían en cada persona, pero ocurren principalmente por tres razones:

1. Para enfrentar situaciones difíciles.
2. Por placer o gusto.
3. Por hábito: no hay razón específica



1. Para enfrentar situaciones difíciles

(Marque las situaciones que apliquen en su caso)

Tengo deseo, ganas o tentación de beber cuando estoy:

- Preocupado (a)
- Deprimido (a)
- Aburrido (a)
- Frustrado (a)

- Enojado (a)
- Triste
- Culpable
- Solo (a)
- Tenso o nervioso (a)

¿Otros sentimientos?



Tengo deseo, ganas o tentación de beber cuando necesito:

- | | |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mostrar enojo | <input type="checkbox"/> Combatir el insomnio |
| <input type="checkbox"/> Convivir mejor | <input type="checkbox"/> Aliviar la cruda (resaca) |
| <input type="checkbox"/> Mostrar afecto | <input type="checkbox"/> Aliviar dolor físico |
| <input type="checkbox"/> Decir lo que pienso | <input type="checkbox"/> Cumplir tareas aburridas |

¿Otras situaciones difíciles?

2. Por placer o por gusto

(Marque las situaciones en las que bebe para disfrutar)

- | | |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Los efectos del alcohol | <input type="checkbox"/> Eventos deportivos |
| <input type="checkbox"/> El sabor de las bebidas | <input type="checkbox"/> Fiestas |
| <input type="checkbox"/> Las comidas | <input type="checkbox"/> Vacaciones |
| <input type="checkbox"/> Situaciones sociales | <input type="checkbox"/> Días libres |

¿Otras situaciones en donde bebe por placer?

3. Beber por hábito: no hay razón específica.

Marque las situaciones en las que siempre bebe, independientemente de cómo se siente:

- Cuando veo la televisión
- Cuando convivo con ciertas personas
- Cuando alguien me ofrece una copa
- Cuando salgo del trabajo

¿Otras situaciones en las que bebe habitualmente?

Hasta aquí usted ya identificó su nivel de bebida y razones por las que bebe. A partir de esta evaluación ya puede proceder a fijarse metas realistas o límites.

ESTABLEZCA SUS LÍMITES

Cada día al levantarse, decida:

- Si va a beber o no
- Si decide beber, establezca sus límites para ese día

A. ¿Cuáles son los límites de la moderación?

La encuesta ha mostrado que para la persona adulta



Hombres: No más de 4 copas por día y no más de 12 copas por semana

Mujeres: No más de 3 copas por día y no más de 9 copas por semana

Estos límites fueron establecidos científicamente. Recuerde que son límites, no metas para lograr cada día que bebe*. Sus límites podrían estar por debajo. Tenga en cuenta que dejar de beber es una opción.

B. Caminos para lograr su objetivo

Puede lograr dejar de beber o beber moderadamente de tres maneras:

- 1.Reduciendo poco a poco su consumo de alcohol.
- 2.Bebiendo dentro de los límites de la moderación de ahora en adelante.
- 3.Dejando de beber por 2 ó 3 semanas antes de decidir si su objetivo final es no tomar o beber moderadamente.

*Lo que quiere decir que no pueden tomarse en un solo día las 12 copas de la semana en el caso de los hombres, o las 9 copas permitidas para las mujeres. Recuerde que si bebe menos de lo recomendado a la semana se sentirá mejor.

Trate de seguir el Camino 3 (Dejando de beber por 2 ó 3 semanas antes de decidir si su objetivo final es no tomar o beber moderadamente) tiene ventajas muy importantes:

- Aumenta la probabilidad de lograr su meta, sea dejar de tomar o beber moderadamente.

- Ayuda a descubrir formas para aguantar tentaciones, ganas o deseos de beber.

Algunas personas temen dejar de beber repentinamente porque creen que van a experimentar sensaciones desagradables, como temblores fuertes o sudoración excesiva. Estas sensaciones le ocurren solamente a personas que ya tienen un problema de alcohol avanzado (dependencia al alcohol)

Las personas que consumen alrededor de 40 copas por semana y que dejan de beber repentinamente, tienden a experimentar malestar general, irritabilidad, inquietud, y problemas al dormir. Generalmente estas sensaciones duran de uno a tres días y no son peligrosas para la salud.

Si usted ha estado bebiendo 40 copas o más por semana, durante tres meses o más tiempo, es mejor que reduzca su consumo de alcohol gradualmente.

Si al reducir su consumo de alcohol su malestar es intolerable, consulte a su doctor inmediatamente.

C. Decida sus propios límites

La idea es encontrar un patrón de beber que no le cause problemas y que se adapte a su estilo de vida. Para encontrar este patrón, pregúntese cada semana:

- ¿Cuál es el número límite de copas que voy a consumir en cada día que bebo?



- ¿Cuál es el número límite de copas que voy a consumir en toda esta semana?
- ¿Cuáles son las ocasiones en las que podría no respetar mis límites?

Use el “Registro Diario del Beber” que se encuentra en el Anexo B del manual y anote sus límites cada semana. Ajústelos hasta que encuentre su patrón ideal.



MANTÉNGASE DENTRO DE SUS LÍMITES

Los siguientes métodos pueden ayudarlos a mantenerse dentro de sus límites. Práctiquelos hasta que se conviertan en hábitos.

A. Aprenda a sobreponerse a tentaciones

Las situaciones en donde acostumbraba beber pueden provocarle tentación o deseos de pasarse de sus límites. Vea las páginas 7 y 8 para que recuerde cuáles son estas situaciones.

Si experimenta tentaciones, ayúdese a sobreponerlas:

- Diciéndose que quiere evitar los problemas que le está causando el beber
- Acordándose de los beneficios que tendrá al beber menos.
- Aprendiendo a decirle “No” a los amigos cuando lo inviten, sin sentirse mal.
- Haciendo otras cosas en lugar de beber.

Probablemente usted ya tiene habilidades para enfrentar sus tentaciones. Puede identificarlas haciendo registros de situaciones en donde sobrepone sus tentaciones con éxito.

Vea el ejemplo siguiente y use el “Registro de Tentaciones” al final del manual en el Anexo A para hacer sus anotaciones.



REGISTRO DE TENTACIONES

¿En dónde estaba?

¿Con quién?

¿Cómo me sentía?

¿Qué me dije para ayudarme?

¿Cómo dije “no” cuando me invitaron?

¿Qué hice en lugar de beber?

¿Logré sobreponer la tentación? Sí _____ No _____



B. Anote diariamente cuanto bebe

Este es uno de los métodos más eficaces. Ayuda a observar el progreso en forma objetiva y a mantener el control.

Anote sus registros por lo menos durante tres meses. Las personas que mantienen sus registros durante este período de tiempo logran sus metas con mayor facilidad.

Anote cada día el número de copas que consumió. Si no bebe, ponga cero “o”.



EJEMPLOS:

REGISTRO DIARIO DEL BEBER

Objetivo:

Límite de copas cada día:

Límite de copas por semana:

FECHA	L	Ma	Mi	J	V	S	D
# vasos de pulque (341 ml.)							1
# cervezas (341 ml.)							1
# copas de vino de mesa, blanco o rojo (142 ml.)							1
# Licores destilados: tequila, ginebra, Whisky, mezcal, ron (43 ml.)							1
#Total de copas							1

REGISTRO DIARIO DEL BEBER

Objetivo:

Límite de copas cada día:

Límite de copas por semana:

FECHA	L	Ma	Mi	J	V	S	D
# vasos de pulque (341 ml.)	0	0	0	0	0	0	0- 1
# cervezas (341 ml.)	0	0	0	0	1	0	0- 1
# copas de vino de mesa, blanco o rojo (142 ml.)	0	0	0	0	0	0	0- 1
# Licores destilados: tequila, ginebra, Whisky, mezcal, ron (43 ml.)	0	0	0	0	0	2	3- 1
#Total de copas					1	2	3-1



C. Evite emborracharse.

Esto se aplica únicamente cuando eligió beber con moderación.

La embriaguez afecta entre otras cosas, la capacidad de juicio y el control personal. Para mantener el control, de ahora en adelante:

- Mida cada copa para que sepa exactamente cuanto bebió
- Diluya bien o rebaje en agua o refrescos las bebidas destiladas (ron, brandy, ginebra, whisky).
- Espere por lo menos una hora antes de tomarse otra copa.
- Alterne bebidas alcohólicas y no-alcohólicas.
- Evite beber alcohol con el estómago vacío.
- Coma mientras bebe.

D. Prepárese para evitar beber en exceso.

Planee cómo va a actuar en situaciones en donde las tentaciones de beber pueden ser fuertes. No se confíe. Cuando sienta que va estar en una situación como ésta, prepárese de antemano:

- Decida si va a beber en esa situación. Si decide beber, establezca sus límites con anticipación.
- Piense en métodos para mantenerse dentro de sus límites.
- Piense cómo va a decir “No” cuando lo presionen a beber.

- Prepare una excusa aceptable para irse de la situación si está seguro que no puede controlarse.

E. Desarrolle hábitos más saludables

Para lograr y mantener el no tomar o beber moderadamente es esencial que llene el tiempo dedicado a beber con actividades que le den otra satisfacción.

- Desarrolle pasatiempos, haga deportes, tome cursos, etc.
- No centre sus actividades recreativas alrededor del alcohol.
- Evite relacionarse con personas que lo presionan a beber en exceso. Si es necesario haga nuevos amigos.

Si tiene dificultad para encontrar que hacer en su tiempo libre, busque quien lo ayude o aconseje.





F. Aprenda de sus errores

Si ocasionalmente excede sus límites:

- Recuerde que usted no ha fracasado. Cambiar hábitos requiere tiempo y práctica.
- Aprenda de sus recaídas: Identifique las situaciones peligrosas, las razones por las que bebió en exceso, y que puede hacer para evitarlos.
- Concéntrese en lo que ya ha alcanzado, no en el error.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES

Estas recomendaciones le ayudarán a alcanzar su objetivo con éxito:

- 1.No beba para enfrentar problemas. El alcohol no resuelve problemas los complica.
- 2.Medite cada trago. No beba sin pensarlo.
- 3.No tome algunos días de cada semana. No beba diariamente.

EN POCAS PALABRAS

Para cambiar hábitos de beber se requiere tiempo y esfuerzo. Al haber decidido que desea dejar de beber, o beber en forma moderada, usted ha dado el primer paso.

Tenga en cuenta que para lograr su meta usted necesita:

1.DECIDIRSE A CAMBIAR SU FORMA DE BEBER

- Escoja su objetivo no beber o beber con moderación

2.EXAMINAR SUS HÁBITO

- Cuánto bebe y con qué frecuencia: su patrón de beber
- Los efectos del alcohol en su salud y otras áreas de su vida
- Razones por las que bebe

3.ESTABLECER SUS LÍMITES

- Si su objetivo es la moderación, beba dentro de los límites que aquí se recomiendan (página 9)

4.MANTENERSE DENTRO DE SUS LÍMITES

- Aprenda a sobreponer sus tentaciones
- Anote diariamente cuánto bebe
- Evite emborracharse
- Prepárese para evitar pasarse de sus límites en situaciones peligrosas
- Desarrolle hábitos más saludables
- Aprenda de sus errores, no se desanime.

*Los principios y métodos descritos en este manual han sido usados por cientos de bebedores que han logrado con éxito dejar de beber, o beber en forma moderada.
¡Buena suerte y buena salud!*



NOTAS

NOTAS



ANEXO A

REGISTRO DE TENTACIONES

¿En dónde estaba?

¿Con quién?

¿Cómo me sentía?

¿Qué me dije para ayudarme?

¿Cómo dije “no” cuando me invitaron?

¿Qué hice en lugar de beber?

¿Logré sobreponer la tentación? Sí ____ No ____

ANEXO A

REGISTRO DE TENTACIONES

¿En dónde estaba?

¿Con quién?

¿Cómo me sentía?

¿Qué me dije para ayudarme?

¿Cómo dije “no” cuando me invitaron?

¿Qué hice en lugar de beber?

¿Logré sobreponer la tentación? Sí ____ No ____



ANEXO A

REGISTRO DE TENTACIONES

¿En dónde estaba?

¿Con quién?

¿Cómo me sentía?

¿Qué me dije para ayudarme?

¿Cómo dije “no” cuando me invitaron?

¿Qué hice en lugar de beber?

¿Logré sobreponer la tentación? Sí ____ No ____

ANEXO A

REGISTRO DE TENTACIONES

¿En dónde estaba?

¿Con quién?

¿Cómo me sentía?

¿Qué me dije para ayudarme?

¿Cómo dije “no” cuando me invitaron?

¿Qué hice en lugar de beber?

¿Logré sobreponer la tentación? Sí ____ No ____



ANEXO A

REGISTRO DE TENTACIONES

¿En dónde estaba?

¿Con quién?

¿Cómo me sentía?

¿Qué me dije para ayudarme?

¿Cómo dije “no” cuando me invitaron?

¿Qué hice en lugar de beber?

¿Logré sobreponer la tentación? Sí ____ No ____

ANEXO A

REGISTRO DE TENTACIONES

¿En dónde estaba?

¿Con quién?

¿Cómo me sentía?

¿Qué me dije para ayudarme?

¿Cómo dije “no” cuando me invitaron?

¿Qué hice en lugar de beber?

¿Logré sobreponer la tentación? Sí ____ No ____



ANEXO B

REGISTRO DIARIO DEL BEBER

Objetivo:

Límite de copas cada día:

Límite de copas por semana:

FECHA	L	Ma	Mi	J	V	S	D
# vasos de pulque (341 ml.)							1
# cervezas (341 ml.)							1
# copas de vino de mesa, blanco o rojo (142 ml.)							1
# Licores destilados: tequila, ginebra, Whisky, mezcal, ron (43 ml.)							1
#Total de copas							1

ANEXO B

REGISTRO DIARIO DEL BEBER

Objetivo:

Límite de copas cada día:

Límite de copas por semana:

FECHA	L	Ma	Mi	J	V	S	D
# vasos de pulque (341 ml.)							1
# cervezas (341 ml.)							1
# copas de vino de mesa, blanco o rojo (142 ml.)							1
# Licores destilados: tequila, ginebra, Whisky, mezcal, ron (43 ml.)							1
#Total de copas							1



ANEXO B

REGISTRO DIARIO DEL BEBER

Objetivo:

Límite de copas cada día:

Límite de copas por semana:

FECHA	L	Ma	Mi	J	V	S	D
# vasos de pulque (341 ml.)							1
# cervezas (341 ml.)							1
# copas de vino de mesa, blanco o rojo (142 ml.)							1
# Licores destilados: tequila, ginebra, Whisky, mezcal, ron (43 ml.)							1
#Total de copas							1

ANEXO B

REGISTRO DIARIO DEL BEBER

Objetivo:

Límite de copas cada día:

Límite de copas por semana:

FECHA	L	Ma	Mi	J	V	S	D
# vasos de pulque (341 ml.)							1
# cervezas (341 ml.)							1
# copas de vino de mesa, blanco o rojo (142 ml.)							1
# Licores destilados: tequila, ginebra, Whisky, mezcal, ron (43 ml.)							1
#Total de copas							1

ANEXO B

REGISTRO DIARIO DEL BEBER

Objetivo:

Límite de copas cada día:

Límite de copas por semana:

FECHA	L	Ma	Mi	J	V	S	D
# vasos de pulque (341 ml.)							1
# cervezas (341 ml.)							1
# copas de vino de mesa, blanco o rojo (142 ml.)							1
# Licores destilados: tequila, ginebra, Whisky, mezcal, ron (43 ml.)							1
#Total de copas							1

ANEXO B

REGISTRO DIARIO DEL BEBER

Objetivo:

Límite de copas cada día:

Límite de copas por semana:

FECHA	L	Ma	Mi	J	V	S	D
# vasos de pulque (341 ml.)							1
# cervezas (341 ml.)							1
# copas de vino de mesa, blanco o rojo (142 ml.)							1
# Licores destilados: tequila, ginebra, Whisky, mezcal, ron (43 ml.)							1
#Total de copas							1

Instituciones a las que puedes acudir para recibir ayuda

Consejo Nacional Contra las Adicciones (CONADIC)

Aniceto Ortega No. 1321
6° piso
Col. Del Valle
C.P. 03100 México, D.F.
Tel: 55 34 73 22
Fax: 55 34 73 23

Instituto Mexicano de Psiquiatría

Centro de Información en Salud Mental y Adicciones
Camino a Xochimilco 101
Col. San Lorenzo Huipulco, Tlalpan.
C.P. 14370, México, D.F.
Tel: 56 55 28 11 ext 160.
e-mail: cisma@imp.edu.mx
Le puede brindar la información sobre la diversidad de Centros de tratamiento, horarios y ubicación.

Vive Sin Drogas

Periférico Sur 4121, C.P. 14141
Tel: 01 800 911 2000
www.vivesindrogas.org.mx
e-mail: vivesin@tvazteca.com.mx

Centro de Ayuda a los alcohólicos y sus familiares (CAAF)

República de Venezuela
esquina con Rodríguez Puebla
(Atrás del Mercado
Abelardo L. Rodríguez)
Col. Centro, México, D.F.
Cuota de acuerdo al estudio socioeconómico.
Horario de 09 a 19 horas.
Tel: 57 02 07 38
Fax: 57 02 75 68
e-mail: caaf@imp.edu.mx

Alcohólicos Anónimos (A.A)

Central Mexicana
de Servicios Generales
Av. Independencia 101-23
Col. Centro, C.P. 06000
Tels: 55 12 32 68
55 12 19 56
55 12 03 17
Fax: 55 12 64 87

Fideicomiso de los Institutos para los Niños de la Calle y las Adicciones (FINCA)

José María Ibarrarán
N° 47 piso 7 y 8
Col. San José Insurgentes
Tel: 56 64 16 59
Fax: 56 64 22 64

Centro de Orientación Telefónica
01 800 911 2000

