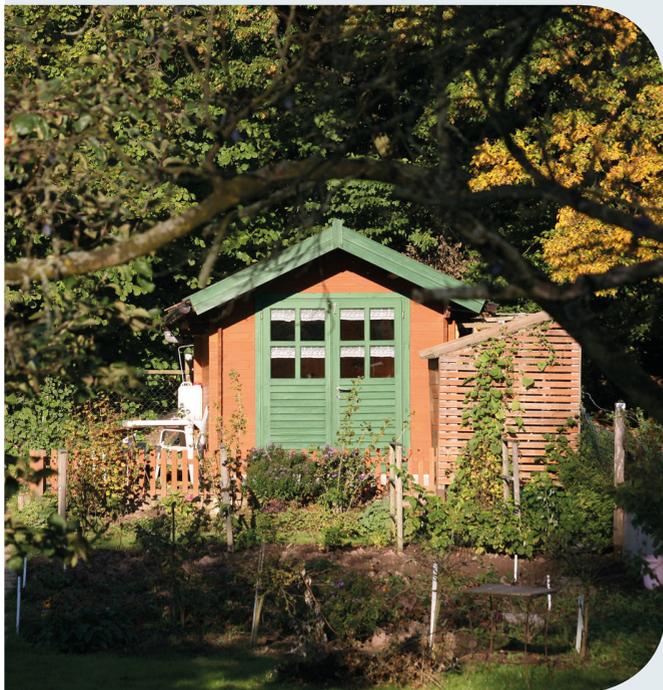




UNIVERSITÄTS
FREIBURG **KLINIKUM**



**Mantener la salud,
conservar la calidad de vida**
Datos de interés sobre el alcohol

Edición

Universitätsklinikum Freiburg
Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie
Sektion Klinische Epidemiologie und
Versorgungsforschung
Hauptstrasse 5
79104 Freiburg

Redacción

Dr. Isaac Bermejo,
Arbeitsgruppe Transkulturelle Versorgungsforschung

Versión

12/2010

Diseño

Medienzentrum | UKF

Este folleto informativo ha sido desarrollado por la Clínica Universitaria de Freiburg en cooperación con el Deutscher Caritasverband (DCV) y Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V. (AWO) como parte del proyecto „Prevencción primaria de trastornos de salud relacionados con el consumo de alcohol en emigrantes mayores“ subvencionado por el Bundesministerium für Bildung und Forschung (Ministerio Federal de Educación e Investigación).



gefördert vom
Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

© Psychiatrie Universitätsklinikum Freiburg
Freiburg, Diciembre 2010

¿Cuál es el objetivo de este folleto?

En este folleto Vd. encontrará respuestas a preguntas sobre el consumo de alcohol:

- ¿En qué momento se convierte en problema el consumo de alcohol?
- ¿Qué consecuencias puede tener el consumo de alcohol?
- ¿Cómo protegernos de los problemas del alcohol?
- ¿Qué posibilidades de ayuda existen?







¿Por qué es importante informarse sobre los riesgos del consumo de alcohol?

Hay numerosas sociedades y culturas en las que el alcohol forma parte de la vida social cotidiana. Hay momentos en los que una copa de vino, una botella de cerveza o un chupito de aguardiente resulta agradable a muchas personas. Pero el consumo de alcohol puede también llegar a ser un riesgo para la salud, la familia y las amistades.



¡Merece la pena informarse sobre los riesgos del alcohol

¿Qué consecuencias tiene el consumo en exceso de alcohol?

consecuencias positivas

- placer
- relajamiento
- sociabilidad

consecuencias negativas

- problemas de concentración y de memoria
- conflictos familiares y de pareja
- problemas laborales

¿Sabía Usted?

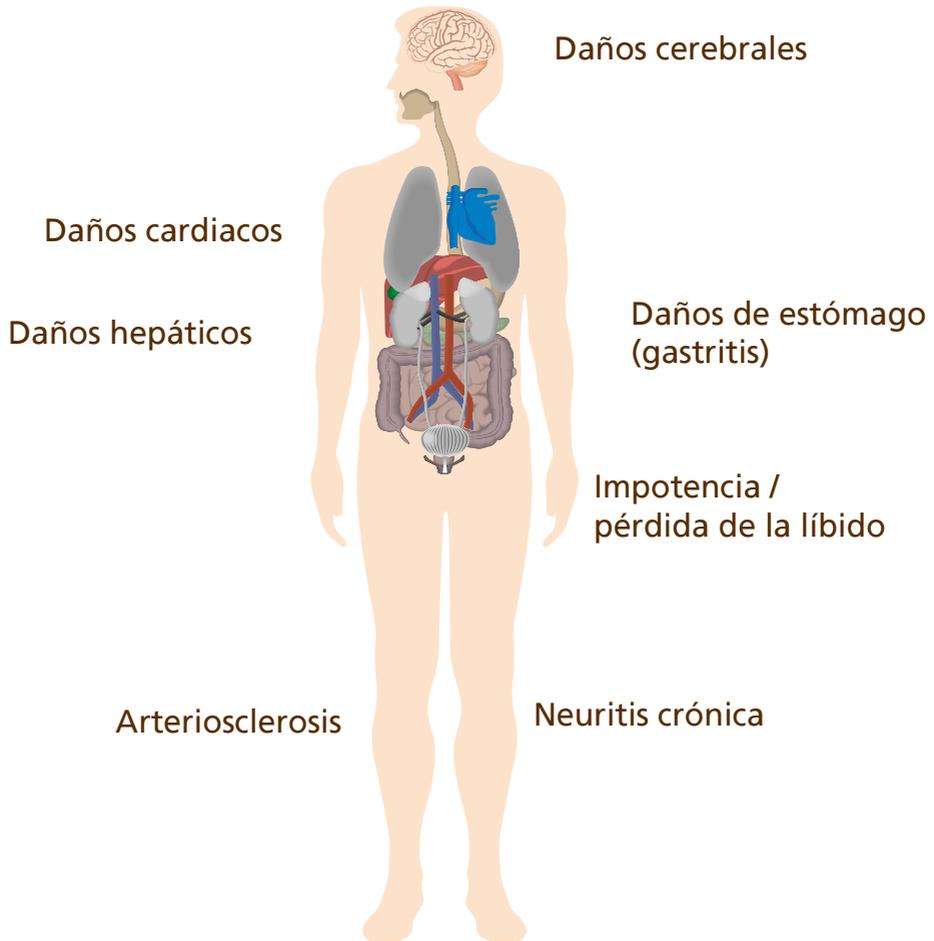
Las personas mayores toleran menos el alcohol.

Ya pocas cantidades de alcohol causan somnolencia, pérdida de control y otras consecuencias negativas.

También ocurren a menudo caídas y otros accidentes.

Además los medicamentos que toman a menudo personas mayores tienen interacciones negativas.

Daños físicos



¿Sabía Usted?

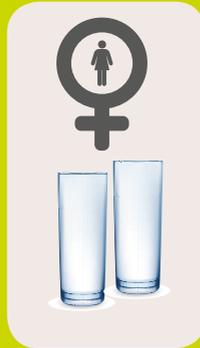
En estos casos no se debe consumir alcohol de ninguna manera:

- en caso de enfermedad
- cuando se conduce un vehículo
- durante el trabajo
- durante el embarazo

¿Qué cantidad de alcohol perjudica la salud?

¿Qué es un consumo de alcohol arriesgado? (al día)

más de ...



corresponde a 0,2 l vino  ó 0,33 l cerveza  ó 0,02 l licores fuertes (brandy, aguardiente, etc.). 

¿Qué es un consumo abusivo de alcohol?

El consumo abusivo causa

- problemas de salud
- conflictos de familia
- dificultades en el trabajo

¿Es una enfermedad la adicción al alcohol?

cambio en el comportamiento social y en el tiempo libre

“Evito situaciones en las que no puedo beber”

fuerte deseo de beber alcohol

“Sólo pienso en beber, y dónde beber”

síntomas de abstinencia

“Si no bebo siento temblores, sudores, náuseas, insomnio”

consumo continuo

“Bebo aunque ya tengo problemas de salud”

tolerancia al alcohol

“Cada vez tengo que beber más para conseguir los mismo efectos”

pérdida de control

“Cuando empiezo a beber no puede dejar”

La adicción al alcohol es una enfermedad que requiere la ayuda de especialistas. La adicción al alcohol no es capricho del destino, ni castigo, ni cuestión de falta de voluntad.

¿Qué circunstancias aumentan el riesgo de problemas por el consumo de alcohol?

Marino, 50:

„Desde que estoy pensionado me siento inútil, nadie me necesita. Estoy a menudo sentado solo ante el televisor y bebo alcohol.“

Maria, 65:

„Me sentía tan sola... Mis hijos no tenían tiempo para mí, no me necesitaban...!“

Varios factores favorecen el desarrollo de alcoholismo (factores de riesgo):

- problemas de trabajo y económicos
- estrés en la vida cotidiana
- cambios a causa de la jubilación
- conflictos con la familia o con los amigos
- pérdida de familiares o de contactos sociales
- cargas a causa de experiencias negativas en la migración
- decepción por no lograr los objetivos de la vida



¿Cómo protegerse de los problemas del alcohol?

Francisco, 52:

„Cuando tengo problemas en el trabajo, salgo a pasear y me digo a mi mismo: no me hundirán, lo conseguiré ...”

Teresa, 60:

„Hay veces que estoy muy triste. Echo de menos a mis hijos que están tan lejos ... Entonces invito a mis amigas, preparo algún plato rico y nos pasamos horas charlando ...”

Hay muchas posibilidades de evitar problemas a causa del alcohol (factores de protección):

- buscar el apoyo de la familia
- mantener buenas amistades
- ocupar el tiempo libre haciendo deporte u otras actividades
- hacer algo con personas cercanas
- mantener el equilibrio entre el trabajo y el ocio



¿Cómo detecto un consumo problemático de alcohol?

Estas declaraciones le ayudarán a juzgar si su consumo de alcohol supone un problema:

- No me puedo imaginar una fiesta sin alcohol.
- Hay veces que no consigo dejar de beber, una vez que he empezado.
- Bebo para olvidar problemas en la familia o en el trabajo.
- A veces siento un impulso muy fuerte de beber alcohol.
- A veces conduzco aunque haya bebido demasiado alcohol.

Estas declaraciones le ayudarán a juzgar si el consumo de alcohol de una persona en su entorno supone un problema

- Me preocupa el consumo de alcohol de cierta persona cercana.
- Me avergüenzo cuando cierta persona cercana bebe.
- El consumo de alcohol de cierta persona cercana ha alterado nuestra relación.

¿Qué puedo hacer?

¿Qué puedo hacer si yo mismo tengo un problema con el alcohol?

- Reflexione sobre su consumo de alcohol
- Hable sinceramente con una persona de confianza
- Busque ayuda profesional

¿Qué puedo hacer si un persona cercana a mí tiene un problema con el alcohol?

- Hable sinceramente con la persona afectada
- Ofrézcale su apoyo
- Recorra a la ayuda de especialistas.



¿A quién puedo dirigirme?



Médicos de cabecera
Información, tratamiento
médico

Centros de consulta
ayuda profesional,
información amplia

Grupos de autoayuda
posibilidad de intercambiarse
con otros afectados

Psicoterapeutas
tratamiento psicológico

Grupos de familiares
posibilidad de hablar con
familiares de otros afectados

**Parroquia y/o centros
sociales y asociaciones**
Apoyo y respaldo
social

¿Sabía Usted?

Todo asesor o médico tiene el deber de mantener en secreto lo que Usted le diga (secreto profesional)

Cualquier servicio de asesoramiento tiene información sobre las ayudas de especialistas.

Las informaciones y el asesoramiento son gratuitos

Hay servicios de asesoramiento en las respectivas lenguas maternas de los emigrantes.



Contacto e información

Ofrecen asesoramiento por teléfono, información y direcciones de centros de consulta o clínicas especializadas:

Sucht & Drogen Hotline (24 horas/día)

Tel. 018 05/31 30 31 (14 Cent/Min.)

Telefonseelsorge (24 horas/día)

Tel. 0800 111 0111 (gratis) ó 0800 111 0222 (gratis)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

www.bzga.de

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

www.dhs.de

Deutscher Caritasverband e.V.

www.caritas.de

www.beratung-caritas.de (asesoramiento online)

AWO Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V.

www.awo.org

Stempel