

Pasos para un consumo de alcohol con menos riesgo

Estos son algunos consejos para que se mantenga seguro y sano independientemente de cómo elija cambiar su consumo de alcohol. Considere elegir al menos un punto de la lista para intentar.

Manténganse sano mientras beba

Beba agua.

¿Por qué? Reduce las resacas.
¿Cómo? Beba agua mientras consume alcohol; alterne entre agua y alcohol.

Cuente los tragos

¿Por qué? Lo ayuda a pensar sobre la cantidad que realmente necesita o quiere.
¿Cómo? Guarde las tapas de las botellas y cuéntelas después. Lleve un registro con el tiempo para ver qué cantidad es la mejor para usted.

Intente comer

¿Por qué? La comida reduce la velocidad con la que el alcohol entra en el flujo sanguíneo, por lo que causa menos daño. La comida también le da nutrientes importantes.
¿Cómo? Coma antes de empezar a beber y mientras bebe. Las proteínas (carne, queso,

Tome vitaminas

¿Por qué? El consumo de alcohol puede eliminar nutrientes importantes del cuerpo.
¿Cómo? Intente tomar vitaminas B (folate [ácido fólico], thiamine [vitamina B1], B12)

Evite el alcohol no apto para el consumo

¿Por qué? El enjuague bucal, la loción para después de afeitarse, el vino para cocinar, el extracto de vainilla, los aerosoles de limpieza y el sterno contienen cantidades impredecibles de alcohol y otros ingredientes tóxicos.
¿Cómo? Si va a beber, beba bebidas alcohólicas (cerveza, vino, licor).

Beba cerveza en lugar de licor de malta

¿Por qué? Podría estar bebiendo más alcohol del que creía. Una 211 Steel Reserve de 24 oz = 4 cervezas normales de 12 oz.
¿Cómo? Revise las etiquetas y pruebe cervezas con un 4 % o 5 % de alcohol, como Bud o Keystone.

Trate de espaciar las bebidas

¿Por qué? Prolonga el sentirse "entonado" y evita los efectos negativos.
¿Cómo? Modérese, beba su cerveza de a sorbos, alterne entre alcohol y agua.

Evite combinar con drogas

¿Por qué? Beber alcohol y consumir drogas al mismo tiempo puede estresar el corazón y el hígado, y causar una sobredosis.
¿Cómo? Evite otras drogas cuando beba.

Beba en un espacio seguro

¿Por qué? Las personas pueden aprovecharse de usted cuando bebe alcohol. Beber en lugares peligrosos puede causar peleas, problemas y arrestos.
¿Cómo? Evite beber en exceso con personas que no sean confiables y beba en lugares donde se sienta más en control de su entorno.

Beba de forma más segura.

Menos es más

¿Por qué? Las personas disfrutan más de estar "entonadas" que ebrias.
¿Cómo? Modere su consumo de alcohol para mantenerse "entonado" tomando menos. Puede pedir a un amigo que lo ayude a respetar su límite.

Elija no beber

¿Por qué? No beber, incluso por algunas horas, le da un descanso al hígado, a los riñones y al páncreas, y puede evitar otros problemas.
¿Cómo? Intente no beber por unas horas o por un día a la semana. Para dejar de beber por completo, una desintoxicación médica podría ayudarlo.

Evite el síndrome de abstinencia

¿Por qué? El síndrome de abstinencia del alcohol (temblores, convulsiones o DT) puede ser grave.
¿Cómo? Si quiere dejar de beber y no solo experimenta leves temblores al hacerlo, la desintoxicación médica es el método más seguro. Si elije beber, el alcohol puede aliviar los síntomas de abstinencia.

Cambie la cantidad de alcohol que bebe