

NOTICIA DE ULTIMA HORA: ¡Uno de cada diez se hace adicto al alcohol!

Sabía usted que...

Una bebida (drink) =
Un vaso de vino de 4 onzas
Una lata de cerveza de 12 onzas
Una y media onzas de licor fuerte



No hay cura conocida para la "cruda" o resaca. El beber mucho en su tiempo libre puede afectar su funcionamiento en el trabajo.

1. ¿Alguna vez ha pensado en que debería reducir la cantidad o frecuencia de su bebida?
2. ¿Alguien más ha expresado preocupación por su manera de beber?
3. ¿Siente usted culpa por su beber, o por algo que usted hizo mientras estaba bebiendo?
4. ¿Se ha excedido de su límite o bebido más de lo que usted planeaba?

Si su respuesta es SI a cualquiera de estas preguntas, contacte a su EAP para recibir ayuda confidencial.

Sitios útiles en la internet:

www.alcoholscreening.org
www.jointogether.org
www.alcoholics-anonymous.org

Para familiares y amigos que quieren ayudar:

www.al-alon.alateen.org
www.family.samhsa.gov

Nueve de diez personas pueden tomar alcohol sin, o casi sin problema. Nadie escoge el perder control sobre la manera de beber o ser alcohólico.

El alcoholismo es una enfermedad.

De acuerdo con la Asociación Médica Americana y la Organización Mundial de la Salud, el alcoholismo es clasificado como una enfermedad porque es una condición con síntomas y signos predecibles.

Los síntomas iniciales se observan en el comportamiento. Con la primera bebida, el alcohol afecta al cerebro, hacienda que la gente diga y haga cosas que nunca haría sin el efecto del alcohol.

El avance de la enfermedad puede resultar en problemas en casa y en el trabajo, con consecuencias financieras y legales, así como serios riesgos de salud.



La ayuda está a tan sólo una llamada. Nuestros consejeros profesionales ofrecen guía, apoyo y educación acerca del uso y abuso del alcohol y otras drogas. Ya sea que usted esté preocupado por su manera de beber o la de un ser querido, llame a Workplace Solutions al 800-327-5071.