



# Libérese del alcohol

Decidir dejar una adicción es un gran paso. Ser constante es igual de importante. Dejar el alcohol o las drogas, o ambos, no es fácil, pero otros lo han conseguido, y usted también puede hacerlo. Su salud es importante.



## Pregúntese

Hombres: ¿Cuántas veces en el último año he consumido 5 copas o más al día?

Mujeres: ¿Cuántas veces en el último año he consumido 4 copas o más al día?

**Si su respuesta es una o más veces al año, tiene problemas con el alcohol.**

## Esto es lo que conseguirá al dejarlo.

- 1 Menor riesgo de enfermedades hepáticas
- 2 Menor riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas y diabetes
- 3 Menor riesgo de accidentes de tránsito y caídas
- 4 Mejor vida sexual

## CÓMO DEJAR EL HÁBITO

### ✔ Converse con su proveedor de Brown & Toland

Su proveedor puede proporcionarle asesoramiento y apoyo en su camino a mejorar su salud. Analice si necesita medicamentos para ayudarle a dejar el alcohol con éxito.

### ✔ Establezca el día para dejar el hábito

Elija la fecha, márquela en su calendario y compártala con sus amigos y familiares.

### ✔ Conozca sus desencadenantes

Los desencadenantes son cualquier acontecimiento, lugar, cosa, olor, persona o pensamiento que puede desencadenar el deseo de consumir drogas. Haga una lista de cosas que debe hacer cuando aparezca un desencadenante.

### ✔ Busque ayuda adicional

- Dígaselo a su familia, amigos y compañeros de trabajo.
- Únase a un grupo local de AA.  
[www.aa.org/pages/en\\_US/find-aa-resources](http://www.aa.org/pages/en_US/find-aa-resources)
- Visite la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias o llame a una línea de ayuda.  
[www.samhsa.gov/find-help/national-helpline](http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline)