

Test AUDIT

¿Con qué frecuencia consumes bebidas alcohólicas?

Nunca (0) Una o menos veces al mes (1) 2 a 4 veces al mes (2)
2 o 3 veces a la semana (3) 4 o más veces a la semana (4)

¿Cuántas bebidas alcohólicas consumes normalmente cuando bebes?

1 o 2 (0) 3 o 4 (1) 5 o 6 (2) 7 a 9 (3) 10 o más (4)

¿Con qué frecuencia te tomas 6 o más bebidas alcohólicas en un solo día?

Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2)
Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)

¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, has sido incapaz de parar de beber una vez que habías empezado?

Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2)
Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)

¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, no pudiste atender tus obligaciones porque habías bebido?

Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2)
Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)

Con qué frecuencia, en el curso del último año, has necesitado beber en ayunas para recuperarte después de haber bebido mucho el día anterior?

Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2)
Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)

¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, has tenido remordimientos o sentimientos de culpa después de haber bebido?

Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2)
Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)

¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, no has podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque habías estado bebiendo?

Nunca (0) Menos de una vez al mes (1) Mensualmente (2)
Semanalmente (3) A diario o casi a diario (4)

Tú o alguna otra persona, ¿habéis resultado heridos porque habías bebido?

No (0) Sí, pero no en el curso del último año (2) Sí, en el último año (4)

¿Algún familiar, amigo, médico o profesional sanitario han mostrado preocupación por tu consumo de alcohol, o te han sugerido que dejes de beber?

No (0) Sí, pero no en el curso del último año (2) Sí, en el último año (4)

Interpretación de resultados: La puntuación oscila entre 0 y 40 puntos como máximo. A mayor número de puntos, mayor dependencia. Si tu puntuación es mayor de 8, puede ser síntoma de padecer algún problema relacionado con el alcohol. Este cuestionario no es determinante. Consulte con un profesional sanitario.

ALCOHOL



EL ALCOHOL ES UNA DROGA ACEPTADA SOCIALMENTE.

ES UN TÓXICO, ANESTÉSICO Y NARCÓTICO.

ES UN DEPRESOR DEL SISTEMA NERVIOSO

CENTRAL QUE AFECTA LAS FUNCIONES

INHIBITORIAS DEL CEREBRO, LAS

INTELECTUALES, SENSORIALES, LOS REFLEJOS

Y MOTORAS.

¿Cuánto beben los españoles?



España es el 6º país con mayor consumo del mundo alcohol/persona, entre el 3 y 7% de los españoles es consumidor de riesgo (♂ 28 cervezas/semana ♀ 17 cervezas/semana)

Tendencia:

- ligera bajada del consumo medio
- incremento del consumo de la mujer
- aumento del "botellón" durante el fin de semana
- inicio a edades cada vez más tempranas

La mayoría de personas NO relacionan el alcohol con problemas de salud o accidentes (< 30%).

¿Qué hacer si un amigo está borracho?

Primero diferenciamos las fases de la borrachera:

1º Fase: Euforia y excitación (0,25-0,3g/l)

2ª Fase: Confusión (0,3-1,5 g/l): problemas de coordinación y cambio de personalidad

3ª fase: Anestesia pre-coma etílico (1,5-3g/l): confusión mental, vómitos, se duerme

4ª fase: Coma etílico (+ 3g/l): parada cardio-respiratoria y peligro de muerte

Qué hacer

está consciente:

- Háblale y estimúlale
- Contróllale las constantes, (consciencia y respiración)
- Abrígalo para que no pierda la temperatura
- Si no se puede mover, tumbalo de lado, para evitar que se ahogue si vomita

está inconsciente:

- Llama al 112 y esperar a que llegue la ambulancia
- Abrígalo para que no pierda la temperatura
- Si respira y tiene pulso tumbalo de lado, para evitar que se ahogue si vomita
- Si no respira y no tiene pulso, si sabes o alguien sabe, realizarle masaje cardiaco.

Farmacéutico



- promueve hábitos de vida saludable
- accesible, cercano, persona de confianza, mantiene secreto profesional
- te informa sin juzgarte

Frente al ALCOHOL:

- conoce la interacción entre medicamentos y alcohol
- ayuda a detectar y prevenir el consumo de alcohol
- puede evaluar si bebes demasiado mediante interrogatorios sistematizados (ISCA, CAGE, AUDIT...).
- puede valorar tu actitud frente al problema
- hace seguimiento del tratamiento

Páginas web de interés



- Teléfono Línea Verde <http://www.liniaverda.org/>
- Servicio de Orientación sobre Drogas (SOD), para adolescentes <http://www.aspb.cat/quefem/orientaciodrogues.htm>
- Fundación por un mundo sin drogas www.noaladroga.es
- Fundación ANAR <http://www.anar.org/>

SI CREES TENER UN PROBLEMA CON EL ALCOHOL, ACUDE A TU FARMACEUTICO