



¿Sabía Usted?

Usted no está solo

Mientras que muchos adultos beben socialmente, aproximadamente 1 de cada 8 adultos estadounidenses alcanza el criterio de trastorno por consumo del alcohol, según The Journal of the American Medical Association. A veces, el abuso del alcohol o problemas con el alcohol pueden ser genéticos. Otras veces, condiciones como vivir con depresión o ansiedad podrían hacer que alguien sea más propenso a la dependencia del alcohol.

El abuso del alcohol no discrimina

Cualquier persona puede caer en los hábitos malsanos del consumo del alcohol. Cuando usted tiene dificultad para controlar el consumo del alcohol, beber grandes cantidades a la vez o comienza a sentir síntomas de alienación cuando no bebe es el momento para buscar ayuda. El problema con el alcohol es que frecuentemente interfiere con su función en el trabajo, afecta sus relaciones personales o pone en peligro su seguridad y la de los demás. Afortunadamente, hay ayuda disponible.

Cosas que ayudan:



Ejercicio



Apoyo social



Nutrición



Reducción de estrés



Dormir

¡El tratamiento funciona!

Si le preocupan sus hábitos de consumo del alcohol, los de un familiar o de un amigo, usted puede hablar con alguien llamando al 1-800-273-8255 o enviando un mensaje de texto "HOME" to 741741.

Para obtener más información y encontrar ayuda acerca de problemas con el alcohol, visite:

[National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism](#)
[U.S. Department of Health and Human Services' HealthFinder](#)
[Substance Abuse and Mental Health Services Administration](#)

Usted no tiene que estar al borde del suicidio para utilizar una línea de crisis: hablar con alguien acerca de como se siente o si se preocupa por un ser querido llame o envíe un mensaje de texto a una línea de crisis.

Póngase en contacto con the **Crisis Text Line** enviando un mensaje de texto con la palabra 'TALK' al 741741

Llame a the Suicide Prevention Lifeline al 1-800-273-8255

MindWise.org

