

Alcohol - Cuánto es Demasiado

(Alcohol - How Much Is Too Much)



IH-IV-196S
W. D. 7/06
Pág. 1 de 3

Un (1) trago puede ser demasiado cuando:

- Está en el trabajo o se dirige al trabajo
- Está embarazada o dando pecho
- Toma algunas medicinas (pregunte a su profesional de salud)
- Tiene algunos problemas de salud (pregunte a su profesional de salud)
- Maneja o piensa manejar un vehículo (para algunas personas)



Alcohol y lesiones

Hay una relación muy estrecha entre el alcohol y los accidentes de autos (colisión de vehículo motorizado). El alcohol es con frecuencia la causa de muchas lesiones como:

- caídas
- ahogamiento
- asaltos
- quemaduras
- violencia doméstica
- lesiones a peatones
- lesiones por trabajo
- lesiones por deporte



Cómo afecta el alcohol su salud

Los que toman mucho alcohol pueden tener efectos de salud a largo plazo:

- Daño al hígado, páncreas, cerebro y corazón. Pueden estar en más riesgo para algunos tipos de cáncer.
- Las mujeres que toman alcohol cuando están embarazadas están en más riesgo de tener bebés con defectos de nacimiento.



Qué es una bebida normal?

Un trago estandar es . . .



1 copa de licor como whiskey, vodka, ginebra, tequila, etc. (1.5 onzas)



1 cerveza normal (12 onzas)



1 vaso de vino (5 onzas)

Los niveles de alcohol en la sangre y su cuerpo:

- .40+ Coma, posibilidad de morir
- .30 Queda inconsciente
- .20 Tambalea, vomita, “borracho desorganizado ”
- .15 Pérdida de control físico, puede perder el conocimiento
- .08 Legalmente borracho, dificultad para equilibrarse, hablar y ver bien
- .05 Hay algo que le hace sentir bien, se siente relajado - toma socialmente
- .03 No tiene dificultad para equilibrarse, hablar, ver bien, puede sentirse bien
- .00 Sobrio

(continúa)

- Aunque usted no se sienta borracho cuando el nivel de alcohol es .08 ó más, el alcohol aún le hace daño a su cerebro e hígado.
- Aunque usted no se sienta enfermo cuando el nivel de alcohol en su sangre es .08 ó más, tiene riesgo de una lesión (vea **Alcohol y lesiones** en la primer página).

Tomar con bajo riesgo:	Tragos por día	Tragos por semana
Caballeros	2	14
Damas	1	7
65 años y mayores		

Dónde buscar ayuda

Programa NorthSTAR: Este programa funciona con fondos del estado y otros servicios de salud mental para personas que reúnen las pautas de ingresos, y que viven en los condados de Dallas, Collin, Ellis, Hunt, Kaufman, Navarro y Rockwall. Para averiguar más llame a Value Options al (888) 800-6799.

Método de desintoxicación:

Pacientes internados

Homeward Bound
233 W. 10th Street
Dallas, TX 75208
(214) 941-3500

Pacientes ambulatorios

Solace Counseling Associates
2519 Oak Lawn Ave. # 100
Dallas, TX 75219
(214) 522-4640



Programa de tratamiento residencial (Live in):

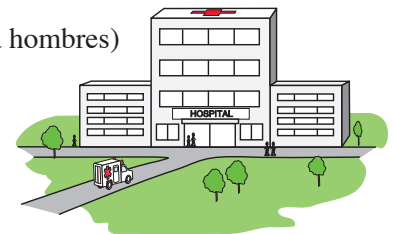
Nexus Recovery Center (solo para mujeres)
8733 La Prada
Dallas, TX 75228
(214) 321-0156 ext. 3118

Cenikor (programa de 18 meses)
2209 S. Main Street
Fort Worth, TX 76110
(866) 923-3428

Turtle Creek Manor
2707 Routh Street
Dallas, TX 75201
(214) 871-2496

Gateway: hay ayuda posible
723 S Peak Street
Dallas, TX 75223
(214) 827-2870 ext. 3717

The Salvation Army ARC(solo para hombres)
5554 Harry Hines Blvd.
Dallas, TX 75235
(214) 630-5611



Programa de tratamiento para pacientes ambulatorios:

First Step Counseling (3 lugares)
13610 Midway Road, #241
Dallas, TX 75244
(972) 239-4440

First Step Counseling
219 B Sunset Avenue, # 101
Dallas, TX 75208
(214) 942-8808

First Step Counseling
900 E. Park Blvd. #153
Plano, TX 75074
(972) 633-5544

Nexus (2 lugares)
Solo para mujeres
Para pedir una cita:
(214) 321-0156

Park Cities Counseling
520 Cedar Springs
Dallas, TX 75219
(214) 526-3374

Pathway Program
1425 Pioneer # 245
Irving, TX 75061
(972) 259-4025

Continuación tratamiento para pacientes externos:

Addicare (2 lugares)
1511 Levee, Suite B
Dallas, TX 75207
(214) 824-6503

Addicare
2722 W. Kingsley, # 115
Garland, TX 75041
(972) 278-4760

Gateway: Hay ayuda
posible
723 S Peak Street
Dallas, TX 75223
(214) 827-2870

Remedy Addictions (2 lugares)
1400 W. Irving Blvd. # 100
Irving, TX 75061
(972) 253-0000

Remedy Addictions
2353 Gus Thomasson
Dallas, TX 75228
(214) 324-5400

Grupos de apoyo:

Para recuperación personal:

Alcoholics Anonymous: (214) 887-6699 (AA español: (214) 905-0770)

Narcotics Anonymous: (972) 699-9306

Cocaine Anonymous: (800) 347-8998

Nicotine Anonymous: (214) 327-1633

Para familias y amigos de alcohólicos y otros adictos:

Al-Anon: (214) 363-0461

Families Anonymous: (972) 407-4420

Co-dependents Anonymous (CODA): (972) 647-4568

Recursos para abuso de otras sustancias:

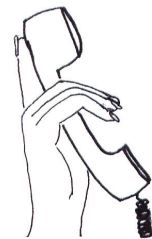
Tarrant Council on Alcohol and Drug Abuse: (817) 332-6329

Tarrant Commission on Alcohol and Drug Abuse: (800) 832-9623 (referencias dentro del estado)

Otros servicios de salud mental y psiquiátricos para pacientes externos:

Dallas Metrocare
1380 River Bend Drive
Dallas, TX 75247
(214) 743-1200

LifePath Systems
3920 Alma Drive
Plano, TX 75023
(972) 422-5939



Servicios y refugios para los desamparados:

Day Resource Center
901 S. Ervay Street
Dallas, TX 75201
(214) 670-3043

The Salvation Army Shelter
5302 Harry Hines Blvd.
Dallas, TX 75235
(214) 688-4494

Ayuda con transporte:

DART: Número principal: (214) 979-1111



Handi-Rides: (214) 515-7272