

¿Mi consumo de alcohol está afectando tener una vida saludable?

Determinantes sociales de la salud - riesgo de alcohol

Efectos del abuso de alcohol: El abuso de alcohol afecta todos los aspectos de su vida. El consumo problemático de alcohol daña su estabilidad emocional, sus finanzas y su carrera. Los empleados que tienen problemas con el alcohol producen al menos un 10% menos de trabajo que sus compañeros de trabajo. El abuso también puede ser devastador para la familia y los amigos del usuario; puede obstaculizar su capacidad para construir y mantener relaciones satisfactorias.

Su consumo de alcohol puede estar llegando a ser un asunto más serio si:

- ✓ Sentirse culpable o avergonzado por beber
- ✓ Miente a los demás u oculta tus hábitos de bebida
- ✓ Tiene amigos o familiares que están preocupados por su consumo de alcohol.
- ✓ Necesidad de beber para relajarse o sentirse mejor
- ✓ Beba regularmente más de lo previsto

Si alguno de estos le resulta familiar, es posible que desee considerar realizar un cambio. Si bien alrededor del 30% de los alcohólicos (no los alcohólicos graves) pueden reducir su consumo de alcohol o abstenerse por completo de beber sin recibir asistencia profesional, no hay nada de malo en buscar ayuda de una fuente externa. Independientemente del camino que elija, reconocer que tiene un problema con el alcohol es el primer paso.

Bellin Health realiza un seguimiento de las estadísticas sobre **los determinantes sociales de la salud (SDOH)** para que podamos brindar una mejor atención médica y mejores resultados para nuestros pacientes y aquellos a quienes servimos en la comunidad. El consumo de alcohol es una de las áreas que puede convertirse en un problema de salud y afectar la salud y el bienestar general de una persona.



COMMUNITY RESOURCES

El consumo de alcohol puede afectar muchas áreas de la salud y el bienestar, por lo que a Bellin Health le gustaría brindarle el apoyo que usted y sus seres queridos necesitan en ese viaje.

ÚNASE A nuestras nuevas sesiones mensuales de Coaching grupal diseñadas para ampliar el contenido de salud y bienestar y cómo personalizarlo póngalo en su vida: comuníquese con wellnessconsultant@bellin.org.



VISITE alcoholicsanonymous.com or smartrecovery.org para encontrar reuniones de soporte cerca de usted. Además, no dude en comunicarse con el equipo de Bellin Health Lifestyle Medicine en LifestyleMedicineTeam@bellin.org para conectarse con recursos comunitarios, apoyo y próximos pasos.

ESCÚCHALO AHORA en Podcast de Apple o Spotify



Soluciones de la vida real para desafíos comunes de salud y bienestar.

Busque "Receta de por vida"



Consejos reales para personas reales para apoyar su salud mental.

Buscar "Momentos de salud mental"



REGÍSTRESE para recibir más recursos e invitaciones a eventos especiales, vaya a bellin.org/lifesaver y haga clic en el enlace "Registrarse."

bellinhealth



Lifesaver Wellbeing Series