**Alcohol o Drogas: Obteniendo Ayuda**

¿Te has preguntado alguna vez si bebes demasiado o si tienes un problema con las drogas? Responder “sí” a una o más de las siguientes preguntas puede indicar que estás en riesgo:

* ¿Te preocupa que estás bebiendo muy a menudo?
* ¿Bebes en exceso o tienes dificultades para dejar de beber una vez que comienzas?
* ¿Consumes drogas ilegales o consumes drogas legales o de prescripción de forma diferente a la recomendada?
* ¿Te has reportado enfermo o enferma en el trabajo porque tienes resaca?
* ¿Es más probable que asistas a una reunión social si va a haber alcohol o drogas?
* ¿Has tenido alguna vez problemas legales debido a tu consumo de alcohol o de drogas?
* Cuando estás sobria o sobrio, ¿te arrepientes o sientes vergüenza sobre tu conducta mientras estabas bajo los efectos del alcohol?
* ¿Tienes dificultades para recordar tus acciones mientras estabas bajo los efectos del alcohol?

Si tus respuestas indican que puedes necesitar ayuda, o si estás preocupado o preocupada sobre una amistad, un colega o un ser querido, Asuntos de Vida te puede ayudar. Los servicios gratuitos y confidenciales incluyen:

* Orientación sobre los problemas relacionados con el alcohol o con las drogas
* Referencias para grupos de apoyo o para programas de 12 pasos
* Apoyo continuo durante el proceso de recuperación
* Asistencia para hablar con una amistad o un ser querido sobre el abuso de substancias o para apoyar a una persona durante su recuperación.

Además, alguien que ha tenido dificultades con el consumo de drogas o de alcohol puede ayudar en su propia recuperación:

* Hablando con su proveedor del cuidado de la salud sobre si va a necesitar ayuda médica
* Haciendo ejercicio, comiendo saludable y teniendo de siete a nueve horas de sueño cada noche
* Desarrollando habilidades saludables para lidiar con el manejo del estrés, como meditación o visualización
* Conectándose con las personas que le ofrecen apoyo y aliento

Si el alcohol o las drogas están afectando tu propia vida o la vida de un ser querido, el trabajo o los planes para el futuro, Asuntos de Vida te puede ayudar. Llama hoy.

Llama gratis a Asuntos de Vida en cualquier momento. 1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar – 24/7/365

mylifematters.com

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica

Están disponibles servicios de traducción y de DTS

©2023 Empathia, Inc.