

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL*

Nombre:
 Curso/Especialidad:
 E-mail:
 Fecha:

Este cuestionario te puede ayudar a conocer tu consumo de alcohol. Debes señalar la opción que mejor te describa. Este cuestionario tiene carácter confidencial, así que por favor, responde con sinceridad.

1.- ¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?	0. Nunca 1. Una vez al mes o menos 2. Dos o tres veces al mes 3. Dos o tres veces por semana 4. Cuatro o más veces por semana
2.- ¿Cuántas consumiciones de bebidas alcohólicas sueles realizar en un día de consumo normal?	0. Cero, una o dos 1. Tres o cuatro 2. Cinco o seis 3. De siete a nueve 4. Diez o más
3.- ¿Con qué frecuencia tomas 6 o más bebidas alcohólicas en una sola ocasión de consumo?	0. Nunca 1. Menos de una vez al mes 2. Una vez al mes 3. Una vez por semana 4. 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?	0. Nunca 1. Menos de una vez al mes 2. Una vez al mes 3. Una vez por semana 4. A diario o casi a diario
5.- ¿Cuántas veces durante el último año has dejado de cumplir con tus obligaciones por culpa del alcohol?	0. Nunca 1. Menos de una vez al mes 2. Una vez al mes 3. Una vez por semana 4. A diario o casi a diario
6.- ¿Con qué frecuencia en el curso del último año has necesitado beber en ayunas para recuperarte después de haber bebido mucho el día anterior?	0. Nunca 1. Menos de una vez al mes 2. Una vez al mes 3. Una vez por semana 4. A diario o casi a diario
7.- ¿Con qué frecuencia en el curso del último año has tenido remordimientos o sentimientos de culpa después de haber bebido?	0. Nunca 1. Menos de una vez al mes 2. Una vez al mes 3. Una vez por semana 4. A diario o casi a diario
8.- ¿Con cuánta frecuencia durante el último año has sido incapaz de recordar lo que había pasado la noche anterior porque habías estado bebiendo?	0. Nunca 1. Menos de una vez al mes 2. Una vez al mes 3. Una vez por semana 4. A diario o casi a diario
9.- ¿Has tenido algún accidente o has herido a alguien como consecuencia del consumo de alcohol en el último año?	0. No 1. Sí, pero no durante el último año 2. Sí, durante el último año
10.- ¿Algún familiar, amigo, médico o profesional sanitario han mostrado preocupación por tu consumo de bebidas alcohólicas o te han sugerido que dejes de beber en el último año?	0. No 1. Sí, pero no durante el último año 2. Sí, durante el último año

* The Alcohol Use Disorders Identification Test - AUDIT. Organización Mundial de la Salud O.M.S.

RECUERDA:

- ⇒ **NUNCA** se debe conducir cuando se ha bebido, aunque parezca que se controla la situación y se esté capacitado para conducir, en realidad los efectos del alcohol han perjudicado tus capacidades. *“Es responsabilidad de TODOS”.*
- ⇒ Cuanto más bebamos, mayor probabilidad de que ocurran consecuencias físicas y/o personales graves. *“Quien controla sabe decir BASTA”.*
- ⇒ **NO** se deben mezclar drogas, especialmente el alcohol, ya que puede acarrear consecuencias negativas muy graves. *“Si bebes, NO MEZCLES”.*
- ⇒ **NO** dejes que un amigo o familiar que ha bebido y no se encuentra en perfectas condiciones, vuelva solo a casa o siga de fiesta. *“Hoy por ti mañana por mí”*
- ⇒ Si algún amigo o familiar pierde el conocimiento, no te separes de él y solicita ayuda cuanto antes. *“En estos casos el 112 y el 061 deben estar grabados en nuestros móviles”.*
- ⇒ El consumo de alcohol, aparte de las consecuencias en el momento de la ingesta, conlleva otras que pueden aparecer a largo plazo y que pueden repercutir en tu vida (dificultad de concentración, molestias abdominales, cefaleas, etc.). *“Piensa que estos síntomas afectan directamente en tus resultados académicos”.*

Si quieres recibir más orientaciones o consejos sobre las temáticas tratadas u otras materias de tu interés, puedes ponerte en contacto con el **SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y PSICOPEDAGÓGICA (SAP)**, dirigiéndote a la Facultad de Ciencias de la Educación (Campus de Puerto Real), en horario de 9:00 a 14:30 horas o llamando al:

956 01 67 96

sap@uca.es

www.uca.es/web/servicios/SAP



Vicerrectorado de Alumnos



UCA Universidad de Cádiz

Ficha de orientación:

Consumo del Alcohol



Una droga es una sustancia psicoactiva que altera el funcionamiento normal del organismo produciendo dependencia y generando estimulación o depresión del Sistema Nervioso Central. En principio la droga se percibe como una imagen positiva que atrae a los jóvenes. Sin embargo, esa cara desaparece rápidamente y comienzan a mostrarse tal y como son: dolor, problemas, infelicidad... Afecta a la percepción, la conciencia, la conducta y el estado de ánimo de la persona que la consume. Algunas de las sustancias que se consideran ejemplos de drogas son el alcohol, el tabaco (la nicotina), cafeína, marihuana, cocaína, etc.

Las drogas generalmente crean dependencia tanto física como psicológica y hacen vivir a quien las consume en un mundo totalmente falso, en donde se sufre degradación física, mental, emocional y, finalmente, puede llegar a ocasionar la muerte.

Según estudios estadísticos actuales, el inicio del consumo se observa en edades cada vez más tempranas. El uso ocasional o habitual de estas sustancias puede ocasionar dependencia y problemas de adicción, por lo que los jóvenes deben desterrar la idea de que su uso ocasional no es nocivo para la salud.

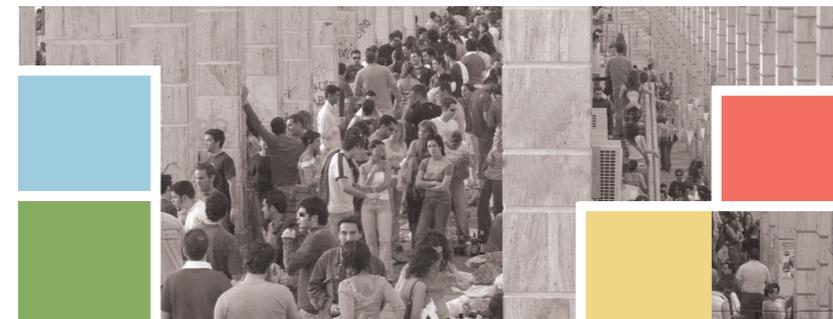
En estudiantes universitarios las causas del consumo son diversas: por imitación, por diversión, por curiosidad o novedad, para comprobar los efectos que ocasiona e incluso algunos jóvenes la toman para evitar situaciones difíciles a las que hacer frente en el ámbito universitario, el trabajo, la familia o los amigos. Se ha observado una repercusión negativa sobre su rendimiento académico.

¿CÓMO PUEDE AFECTAR A TU VIDA EL CONSUMO DE DROGAS?

- ⇒ En las relaciones con los amigos, familia o pareja aparecen discusiones frecuentes, la comunicación se interrumpe, ocasionando pérdida de confianza y alejamiento.
- ⇒ Baja productividad en el trabajo o estudio, así como el deterioro de la calidad del mismo y del rendimiento académico.
- ⇒ Destinar la mayor parte del dinero a la compra de drogas genera endeudamiento.
- ⇒ La droga se convierte en casi lo más importante en la vida de los consumidores. Se vuelven egoístas y egocéntricos, generando problemas de conducta. Sólo piensan en la droga y en cómo obtenerla.
- ⇒ Es posible la aparición de trastornos psicológicos, estados de ánimos negativos, pérdida de autoestima, sentimientos de culpa, alucinaciones visuales y auditivas, destrucción de neuronas...
- ⇒ Afecta a la salud física, trastornos de apetito, úlceras, insomnio, fatiga y otras enfermedades como taquicardia, atrofia cerebral, convulsiones...
- ⇒ La droga produce tolerancia, por lo que cada vez se necesita más cantidad de dosis para conseguir los mismos efectos.
- ⇒ Muchas veces, la persona adicta piensa que puede dejar de tomarlas cuando se lo proponga, pero lamentablemente NO es así. Cree que tiene el control de la situación y que las dificultades por las que está atravesando no tienen ninguna relación con el consumo de drogas.

CLASIFICACIÓN Y EFECTOS DE LAS DROGAS

ALCOHOL	Depresor del SNC, produce desinhibición o excitación. Relaja y eleva el estado de ánimo. Altera el habla, el equilibrio, la visión y el oído. El abuso de esta sustancia produce úlceras, trastornos renales, cáncer, enfermedades coronarias y problemas mentales. Tiene un alto poder adictivo.
NICOTINA	Disminuye el sentido del olfato y del gusto, aumenta la frecuencia cardiaca, son más frecuentes los resfriados, tos crónica, enfermedades coronarias, bronquitis crónica, cáncer pulmonar y reduce la fertilidad.
COCAÍNA	Si se inyecta o fuma, los efectos son más rápidos, intensos y cortos que inhalada. Produce dilatación de las pupilas, afecta a la tensión muscular y acelera la frecuencia cardiaca. Reduce las defensas ante las infecciones y provoca infartos.
CAFEÍNA	Eleva la temperatura y el ritmo respiratorio. Causa insomnio, ansiedad, agitación, sudoración, irritabilidad, taquicardia e incluso diarrea. El uso prolongado ocasiona úlceras gástricas, incremento en el nivel del colesterol, insomnio crónico, ansiedad y depresión permanentes.
INHALANTES	Son compuestos de uso industrial (aerosol, cemento, pegamento...), son variados y baratos, por lo que susceptibles de ocasionar abuso. Producen cambios de humor, asfixia, pérdida del olfato, hemorragias nasales, daño pulmonar, renal y cerebral. Además ocasiona estados de euforia y alucinaciones que producen arritmias cardiacas.
OPIÁCEOS	Sustancias como la morfina, heroína y la metadona producen una disminución de la temperatura y el ritmo de funcionamiento corporal, contracción de las pupilas y estreñimiento. Insensibilidad al dolor, somnolencia, apatía, disminución de la capacidad sexual. Ante el uso continuado ocasiona insuficiencia respiratoria, congestión pulmonar, asma o angina de pecho.
DERIVADOS DEL CANNABIS	Son los psicoactivos más consumidos en la Unión Europea (ej. Marihuana y hashís). Aumentan la agudeza visual, táctil, gustativa y sobre todo auditiva. Provocan una concepción distorsionada del tiempo. Otros de los síntomas que produce son sequedad de boca, taquicardia, broncodilatación, dificultades de memoria y concentración, alteraciones perceptivas y disminución de la motivación.
DROGAS DE DISEÑO	Al tomar MDA, MDMA, SPEED... inicialmente se experimenta una sensación de euforia y bienestar. Dilata las pupilas, provoca sudoración, disminuye el ritmo respiratorio e inhibe la potencia orgásmica. Los sentidos que más se potencian son el tacto y el oído. Otros síntomas son desinhibición, alteraciones del sueño, temblores, alucinaciones, náuseas, contracción en las mandíbulas o dolor de cabeza pasajero, fatiga y falta de apetito.
PLANTAS Y HONGOS ALUCINÓGENOS	Frecuentemente el consumidor siente que abandona su cuerpo, hay un proceso de introspección y las cosas se ven desde una nueva perspectiva, los sonidos se "ven", los objetos se "escuchan", los olores se "sienten". Provoca dilatación de pupilas, modificaciones en el pulso, la tensión y los reflejos, debilidad y desorientación. No hay reportes de daño físico ocasionado por el uso prolongado.



INTERPRETA TUS RESULTADOS

- ⇒ Suma los puntos que se indican al lado de cada respuesta.
- ⇒ La puntuación oscila del 0 al 36.
- ⇒ Una calificación de 8 o más revela la existencia de problemas relacionados con el alcohol.
- ⇒ En los casos de dependencia al alcohol, suelen darse puntuaciones elevadas (3 ó 4 puntos) en las preguntas 4, 5 y 6.
- ⇒ Este cuestionario sólo ofrece pistas para identificar una posible dependencia del alcohol.

RECUERDA

- ⇒ Cualquier persona puede convertirse en adicta a cualquier tipo de droga.
- ⇒ El uso excesivo de drogas provoca accidentes, lesiones e incluso la muerte.
- ⇒ El consumo de droga afecta a tus estudios, tu trabajo, tu familia, relaciones personales y de pareja.
- ⇒ Además puede acarrear serios problemas económicos.

RECURSOS A TU ALCANCE

DROGODEPENDENCIA

- ⇒ Fundación Ayuda contra la Drogadicción:
www.fad.es
900 16 15 15
- ⇒ Servicio Provincial de Drogodependencias de Cádiz:
www.drogascadiz.es
956 22 80 18 – 956 22 86 04
- ⇒ Plan Andaluz sobre Drogas:
www.juntadeandalucia.es/igualdadybienestarsocial
- ⇒ Programas Terapéuticos de Proyecto Hombre:
www.proyctohombre.es
902 88 55 55
- ⇒ Unión de Asociaciones y Entidades de Atención al Drogodependiente:
www.unad.org
956 61 10 22

ALCOHOLISMO

- ⇒ Federación de Alcohólicos Rehabilitados de España:
www.fare.es

