

❖ ¿Qué cantidad de alcohol bebe?

Usted no tiene que ser alcohólico para correr el riesgo de sufrir una lesión o enfermedad a causa del alcohol.

CADA UNO DE ESTOS EQUIVALE A UN TRAGO:



12 onzas
de cerveza

ó



5 onzas de vino
o 1 "wine
cooler"

ó



1.5 onza de licor
con una graduación
alcohólica de 80

Niveles de consumo que lo ponen en riesgo*

Hombres Más de 14 bebidas a la semana o
Más de 4 bebidas en un día

Mujeres Más de 7 bebidas a la semana o
Más de 3 bebidas en un día

Personas de 65 años o mayores Más de 7 bebidas a la semana o
Más de 3 bebidas en un día

Ninguna cantidad es segura cuando usted maneja.
El riesgo de producir un choque se eleva, incluso con cantidades pequeñas.

Ninguna cantidad de alcohol es segura si está embarazada o si está intentando quedar embarazada.

*Los medicamentos y las condiciones médicas o mentales pueden incrementar el riesgo.

TRAUMA SERVICES INJURY PREVENTION PROGRAM UC IRVINE • HEALTHCARE

CENTER FOR TRAUMA & INJURY PREVENTION RESEARCH UC IRVINE SCHOOL OF MEDICINE

Para obtener más información, llame a Servicios Relacionados con el Abuso de Alcohol y Drogas de la Agencia de Atención Médica del Condado de Orange, al 714.834.3840.

¿Qué es CASI?

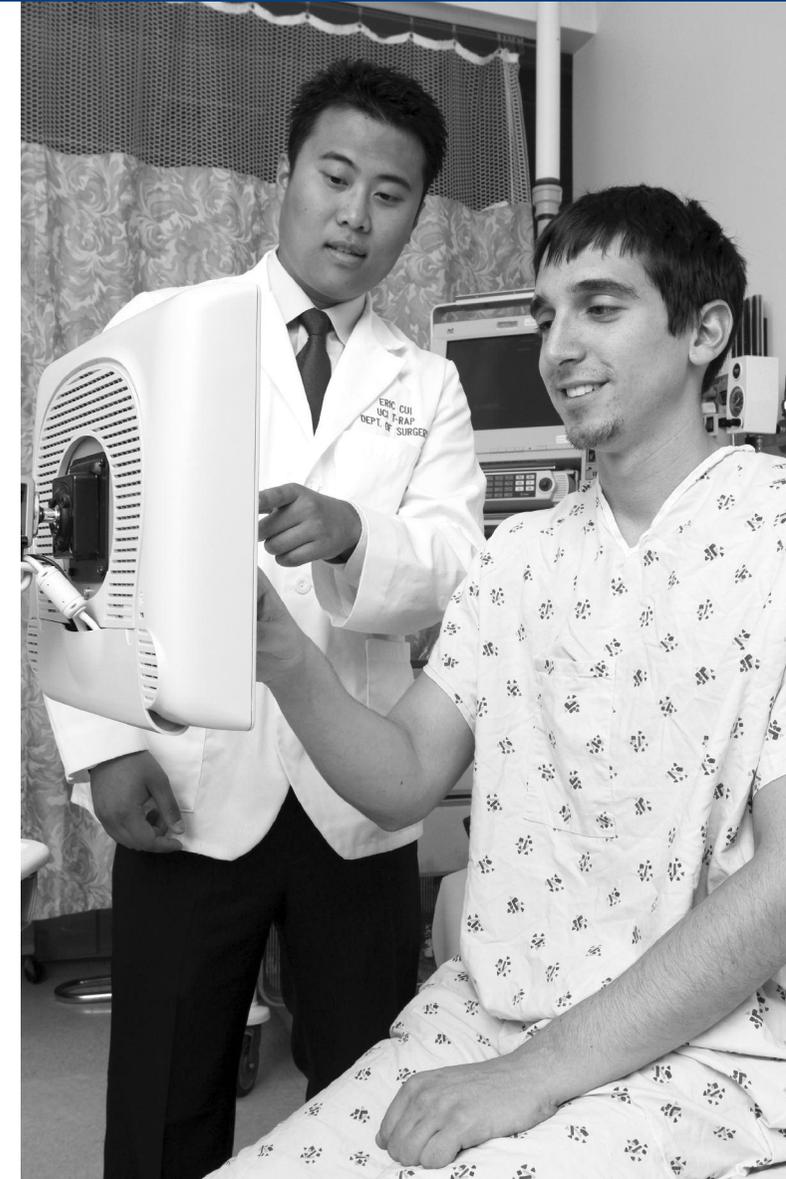
¿QUÉ PUEDE HACER SI SE SIENTE AFECTADO O INCAPACITADO?

- Llame a un amigo sobrio para que lo ayude.
- Llame a un taxi
 - CA Yellow Cab — 800.YELLOW.CAB
 - OC Yellow Cab — 800.TAXI.RIDE
 - Yellow Cab en los alrededores del Condado de Orange — 800.TAXI.CAB
- Pídale ayuda al cantinero, al gerente del restaurante, o a quien le sirva alimentos.



CALIFORNIA OFFICE
OF TRAFFIC SAFETY

El Centro de Investigación para la Prevención de Traumatismos y Lesiones agradece a la Oficina de Seguridad Vial de California por su apoyo financiero al programa CASI.



❖ ¿Qué es CASI?

CASI es la abreviatura en inglés de Análisis Computarizado del Alcohol y Breve Intervención, un programa de computadora que ayuda a identificar a personas que corren ciertos riesgos a causa de la bebida y que son dependientes del alcohol. Proporciona información importante a los trabajadores de atención médica, que pueden tomar acción para ayudar a las personas que podrían beneficiarse con una intervención.

El programa CASI fue desarrollado por el Centro de Investigación para la Prevención de Traumatismos y Lesiones de UC Irvine, mediante una concesión de la Oficina de Seguridad Vial de California. El objetivo es crear un cambio en el comportamiento de la comunidad con respecto al uso del alcohol. Desde junio del 2006, el Departamento de Emergencia de UC Irvine Medical Center ha estado realizando análisis mediante preguntas y breves intervenciones usando el programa CASI.

La investigación ha demostrado que hacer ciertas preguntas e intervenciones relacionadas con el alcohol es eficaz para reducir la probabilidad de que una persona sufra una lesión repetida y también mejora los resultados de los pacientes con múltiples problemas médicos. El análisis CASI continúa en el Departamento de Emergencia, también se ha implementado en las unidades de los pacientes internados y se ha extendido y ahora incluye a cada uno de los tres centros de traumatología en el Condado de Orange. CASI ahora es considerado un estándar en la atención médica en UC Irvine Medical Center.

❖ ¿Quiénes son los bebedores en riesgo?

Son las personas que corren el riesgo de causar daños físicos, psicológicos o sociales en el futuro, a medida que beben más y más. Si bien no se consideran bebedores dependientes ni alcohólicos, existe una mayor probabilidad de que manejen un vehículo luego de beber alcohol y corren un riesgo mayor de causar lesiones o enfermedades graves relacionadas con el alcohol. Por cada adulto estadounidense que se considera un bebedor dependiente, hay seis adultos más que corren el riesgo de meterse en problemas por beber, incluyendo sufrir lesiones que requieren de servicios en un centro de traumatología.

❖ ¿Por qué hacerles preguntas a nuestros pacientes?

El Colegio Americano de Cirujanos le exige a UC Irvine Medical Center, como centro de traumatología de Nivel I, que les pregunte a todos los pacientes en traumatología sobre su uso de alcohol, si han sufrido lesiones que hicieron que fueran admitidos en el hospital. Para servir mejor a nuestra comunidad, a los pacientes que buscan atención médica por lesiones en el Departamento de Emergencia también les preguntamos sobre su uso de alcohol.

❖ ¿A quiénes les hacemos estas preguntas?

Les preguntamos a los pacientes:

- De 18 años de edad o mayores
- Que están despiertos y alertas
- Que hablan y leen inglés o español

❖ ¿Por qué preguntar sobre el uso del alcohol?

Entre marzo del 2009 y febrero del 2010, el 29 por ciento de los pacientes que recibieron tratamiento en UC Irvine Medical Center con lesiones de traumatismo tuvieron resultados positivos en los niveles de alcohol, alcanzando o excediendo el límite legal de .08 por ciento.

❖ Pero sólo tomé una o dos bebidas. ¿Por qué tienen que hablar conmigo?

Incluso una bebida puede afectar sus sentidos lo suficiente para que usted se lesione. Sus lesiones pueden o no estar relacionadas con beber alcohol. El propósito de CASI es ayudarlo a pensar en cuánto bebe y en el impacto que esto podría tener en su vida.

❖ Pero yo no soy alcohólico...

Usted no tiene que ser alcohólico para que el alcohol lo ponga en riesgo de sufrir lesiones o enfermedades.

❖ Estrategias para beber de una manera más segura

- Si usted bebe, no maneje.
- Nunca viaje con un conductor que haya estado bebiendo.
- Antes de beber, planee por adelantado.
 - Antes de salir, designe a un conductor que no beberá, o haga los arreglos necesarios para viajar con alguien sobrio que lo lleve de regreso a casa.
 - Antes de salir, sepa siempre cómo va a regresar a casa.
 - Lleve consigo dinero para un taxi y los números telefónicos de los taxis.
- Beba con responsabilidad y fíjese un límite antes de empezar a beber.
 - No tome más de una bebida cada hora.
 - Tome bebidas sin alcohol entre las bebidas alcohólicas para retrasar el ritmo del consumo.
- No mezcle el alcohol con otras drogas, ya sean medicamentos sin receta médica, con receta médica o drogas ilegales.
- Aléjese de situaciones donde haya personas bebiendo fuera de control, antes de involucrarse con ellas.