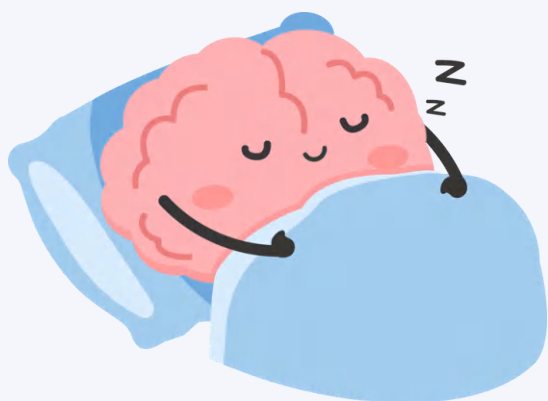


QUÉ PREPARAR ANTES DE QUE LLEGUE EL IMPULSO

Antes de empezar

- Retira el alcohol de casa
- Avisa a una persona de confianza
- Decide qué harás en tus horas de más riesgo
- Ten una lista de acciones concretas para cuando aparezca el impulso

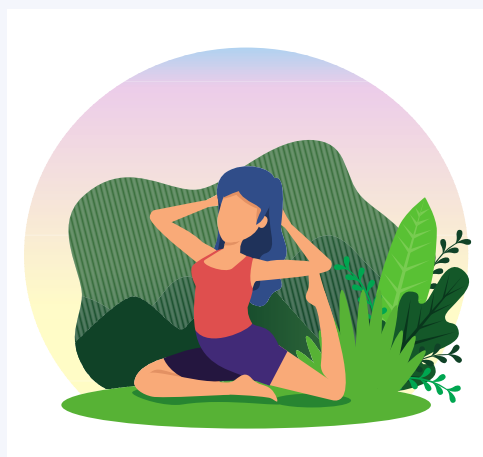
1



Durante los primeros días

- Come y descansa lo mejor posible
- Haz actividad física suave
- Evita personas y lugares asociados al consumo
- Llama o escribe antes de beber, no después

2



Cuando aparezca el impulso

- Espera 20 minutos antes de decidir
- Cambia de lugar
- Haz algo físico: caminar, ducharte, salir de casa ...
- Preguntate: "¿Qué necesito ahora que no sea alcohol?"

3

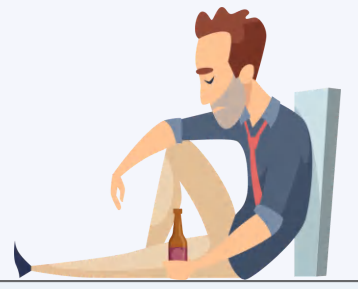


No improvises en el momento más difícil. Llega con un plan.

4



LO QUE NECESITAS REVISAR ANTES DE DEJAR DE BEBER ALCOHOL



CONSULTA ANTES DE DEJARLO SI ...

Bebes a diario desde hace tiempo

Tienes temblores, ansiedad intensa o sudoración cuando no bebes

Has tenido convulsiones o síntomas fuertes al intentar parar

Necesitas beber para “funcionar”

PUEDES EMPEZAR CON UN PLAN ESTRUCTURADO SI ...

Tu consumo es más intermitente

No tienes síntomas físicos fuertes al dejarlo

Tienes apoyo y entorno seguro

Aún así, tienes dudas y quieres orientación profesional

