

## 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. 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?	0. No 1. Sí, pero no durante el último año 2. Sí, durante el último año
10.- ¿Algún familiar, amigo, médico o profesional sanitario ha mostrado preocupación por tu consumo de bebidas alcohólicas o te ha sugerido que dejes de beber?	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:

- ⇒ Infórmate, conoce el tipo de droga que consumes y sus consecuencias. Saber más para decidir mejor.
- ⇒ Afronta tu problema de adicción si crees tenerlo. Existen muchos recursos de ayuda a tu servicio.
- ⇒ No aceptes la presión de los compañeros/as. Decide por ti mismo/a y no te dejes presionar para consumir. Ensaya diversas formas de cómo decir "No".
- ⇒ Evita, en la medida de lo posible, las situaciones o lugares en los que se consume drogas.
- ⇒ Es muy importante que mantengas espacios de relación y formas de divertirse alternativas al consumo.

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 PEDAGÓGICA (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/](http://www.uca.es/web/servicios/SAP/)

 **UCA** | Universidad de Cádiz



Vicerrectorado de Alumnos



 **UCA** | Universidad de Cádiz

Ficha de orientación:

# Uso y Abuso de Drogas



## ALCOHOL

Beber alcohol es frecuente en nuestra cultura. Conseguirlo es fácil pero no por ello deja de ser una sustancia tóxica con graves consecuencias psicológicas, fisiológicas y sociales.

### ¿CUÁLES SON SUS EFECTOS EN QUIENES LO CONSUMEN?

- Desinhibición y euforia
- Aumento sociabilidad y sensación de seguridad
- Dificultades para asociar ideas y para hablar
- Disminuye la coordinación motora
- Visión doble y alteración del pensamiento y el razonamiento
- Confusión, apatía, pérdidas de reflejos y somnolencia
- Síntomas o efectos graves: convulsiones, coma y muerte por parada cardio-respiratoria

Desde diferentes ámbitos institucionales, el discurso sobre el alcohol es cada vez más consensuado: **DEBE SER UN CONSUMO RESPONSABLE**. Esto se convierte en un objetivo muy importante si atendemos a las consecuencias que tiene la ingesta abusiva, descontrolada o poco responsable del alcohol:

- Dependencia psicológica y fisiológica a la sustancia
- Alteraciones psicológicas, derivando a trastornos psiquiátricos como el trastorno delirante, del estado de ánimo, de ansiedad, del sueño, sexuales...
- Pérdida de memoria, dificultades cognitivas o la conocida demencia alcohólica
- Enfermedades orgánicas como gastritis, úlcera gastroduodenal, cirrosis hepática, cardiopatías, impotencia, atrofia testicular...

Por ello, es importante reflexionar sobre cómo son nuestros hábitos de consumo: qué cantidad y con qué frecuencia ingerimos alcohol. Esto nos ayudará a conocer y detectar a tiempo cualquier problema o riesgo sobre nuestro consumo habitual.

### CONSECUENCIAS ACADÉMICAS

Como estudiante universitario te interesa conocer que beber alcohol puede tener consecuencias a nivel psicológico y fisiológico, produciendo efectos secundarios en ciertos procesos que son fundamentales para el estudio: la concentración, la memoria y la atención. Por tanto, en épocas de mayor esfuerzo intelectual (trabajos, exámenes, oposiciones, etc.) es muy recomendable evitar el consumo de esta sustancia (ya sea en pequeñas cantidades o de forma esporádica) dado que puede alterar dicho proceso.

## MITOS SOBRE EL ALCOHOL

Existen muchos “mitos” sobre el alcohol que seguro habrás escuchado alguna vez a algún familiar o amigo. Lo importante de **estos mitos es saber que NO SON VERDAD**. Por ejemplo:

Embotellarse de vez en cuando, por ejemplo los fines de semana, no hace daño (**FALSO**)

*El daño que provoca el alcohol depende del llamado “patrón de consumo”, es decir, de la cantidad (a mayor cantidad, mayor daño) y de la intensidad (la misma cantidad concentrada en menos tiempo es más dañina).*

Después de dos días recuperándome, en mi cuerpo no quedan consecuencias de la borrachera que tuve el sábado (**FALSO**)

*Eres joven y no lo notas, pero todo tiene un precio.*

El alcohol hace que esté más desinhibido y por lo tanto tengo más posibilidades de tener éxito sexual, (ligaré más y tendré más potencia) (**FALSO**)

*El alcohol es un depresor del Sistema Nervioso Central por lo que el consumo abusivo puede ser que dificulte o impida unas relaciones sexuales plenas, y puede incluso provocar impotencia. Un poco de alcohol puede que te ayude a ser más lanzado pero los borrachos no suelen gustar.*

Si como en abundancia antes de beber, mi cuerpo tolerará mejor el alcohol y no será tan perjudicial (**FALSO**)

*El que come con alcohol tarda más tiempo en apreciar sus efectos que el que se lo toma sin haber ingerido ningún alimento, que apreciaría sus consecuencias de forma casi inmediata, pero los perjuicios vienen a ser los mismos.*

Para no dar positivo en una prueba de alcoholemia puedo tomar un grano de café, beber Red Bull o un refresco con cafeína, tomar azúcar o hacer algo de deporte (**FALSO**)

*El alcoholímetro mide el alcohol en aire expirado de los pulmones, nada de esto evitará el positivo si no ha pasado el tiempo suficiente para haber metabolizado el alcohol. Si has bebido, aunque sea poca cantidad, no conduzcas, ni dejes que lo haga otra persona en ese estado.*



## ¿CÓMO SABER CUÁNDO LA BEBIDA SE ESTÁ CONVIRTIENDO EN UN PROBLEMA? 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 identifica personas con probables problemas derivados del consumo de bebidas alcohólicas.

### RECURSOS A TU ALCANCE

#### ALCOHOLISMO

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

#### DROGODEPENDENCIA

Fundación Ayuda contra la Drogadicción  
www.fad.es  
900 16 15 15

Servicio Provincial de Drogodependencias de Cádiz:  
www.drogacadiz.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

### ENLACES DE INTERÉS

- ⇒ <http://venus.uca.es/sap/alcohol>
- ⇒ <http://www.elalcoholytu.org>
- ⇒ <http://www.msc.es/alcoholJovenes/home.htm>
- ⇒ <http://www.alcoholscreening.org/index.asp>

