



Alcohol



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale



Funded by:
Citizenship and
Immigration Canada

Subventionné par z
Citoyenneté et
Immigration Canada

Las enfermedades mentales y de adicción son problemas que pueden presentarse las 24 horas del día

Ahora se cuenta con ayuda las 24 horas del día

HORAS DE ATENCIÓN:

Visítenos en:
Oficina 3B,
219 Dufferin Street.
Toronto
De lunes a viernes
de 9 a.m. a 5 p.m.

Línea telefónica de apoyo:

(Disponible solamente en inglés).
De lunes a viernes
de 3 p.m. a 9 p.m.

Línea telefónica de información:

Atendida por nuestro personal:
De lunes a viernes,
de 9 a.m. a 9 p.m.

Mensajes pregrabados:
Disponible las
24 horas del día,
siete días a la semana

Llámenos sin costo a nuestra línea de información y de apoyo

1 800 463-6273

o
en Toronto,
416 595-6111

Sitio Web:

www.camh.net/McLaughlin



Si usted necesita hablar con alguien sobre problemas de salud mental, alcohol o drogas, o si tiene alguna pregunta relacionada con el tema, nosotros podemos ayudarle.

Simplemente: llámenos por teléfono, visite nuestro sitio web o nuestras oficinas en Toronto. Encontrará personal de confianza con respuestas claras. Totalmente confidencial.

A veces, saber a quién acudir para pedirle ayuda es difícil. Ahora, encontrar dónde acudir no le es.



El Centro de Información sobre Adicciones y Salud Mental
R. Samuel McLaughlin ofrece:

Información actualizada sobre problemas de salud mental y adicción, tendencias, datos programas, tratamientos, y estrategias de prevención a través de la línea gratuita de información y de apoyo, el sitio web, mensajes pregrabados y en la recepción del centro.

Ayuda confidencial y anónima vía telefónica.

Nuestros mensajes pregrabados incluyen una gran variedad de temas, por ejemplo:

- *Información general en salud mental, alcohol y drogas*
- *Guías informativas*
- *Apoyo familiar.*

Información sobre recursos indisponibles en Ontario para la prevención, apoyo y tratamiento.



Existe ayuda. Existe esperanza.

Todos los servicios se ofrecen en inglés y francés.
Algunos servicios están disponibles en otros idiomas.



Estimados Lectores:

El Centro para Adicciones y Salud Mental se enorgullece en publicar esta serie de fotonovelas de salud mental y adicciones. Esperamos que estas historias que hablan sobre el alcoholismo, los juegos de apuesta, la depresión, la drogadicción y el trastorno de estrés postraumático, disipen las confusiones más comunes que existen en torno a estas enfermedades e infundan esperanza de que existe ayuda disponible para quienes la necesitan.

Nos sentimos orgullosos y nos complace poner a su alcance la primera publicación de estas series en español y en portugués. A lo largo de este proyecto, colaboramos continuamente con diferentes organizaciones comunitarias a fin de entender mejor las necesidades de cada uno de estos grupos étnicos. Nuestro objetivo proporcionar información útil y precisa sobre la salud mental y las adicciones a aquellas comunidades que normalmente no tienen acceso a este tipo de materiales.

Queremos agradecer a todos nuestros entusiastas colaboradores, tanto a los individuos como a las asociaciones de servicios comunitarios, por todo el tiempo que emplearon para ayudarnos a encontrar las mejores alternativas de difusión de este material en sus respectivas comunidades. También deseamos extender una nota especial de agradecimiento al COSTI por su invaluable desempeño como anfitrión de las sesiones con los grupos de enfoque y por su apoyo para difundir estos materiales. También agradecemos al Centro Regional de Asentamiento en Ontario: Ontario Region Settlement Branch of Citizenship and Immigration Canada, por haber financiado generosamente esta iniciativa.

Esperamos que estos recursos le ayuden a satisfacer de una manera eficaz y educativa sus requerimientos de información. Por favor háganos llegar sus sugerencias para mejorar estos materiales o para fortalecer las vías de acceso a esta información en caso de que usted crea que su comunidad debería recibir un mejor servicio.

Akwatu Khenti
Director, Salud Internacional
Centro de Adicciones y Salud Mental
Teléfono: 416 535-8501, Extensión 6684
E-mail: Akwatu_Khenti@camh.net

RECONOCIMIENTOS

Los miembros del consejo consultivo de este proyecto desean expresar su inmenso agradecimiento a todas las personas y organizaciones que con sus conocimientos y experiencia contribuyeron a la exitosa realización de este proyecto. Les agradecemos su compromiso, su esfuerzo y su ayuda. Estamos sumamente agradecidos a las personas, a los proveedores de servicios y a los miembros de las organizaciones que participaron activamente en el desarrollo de este trabajo.

Con especial agradecimiento al personal del CAMH, incluyendo al personal clínico y a otros profesionales que revisaron las versiones anteriores del guión y del guión gráfico, por su invaluable colaboración y recomendaciones.

Colleen Tessier, Proyecto: Adicción a Juegos de Apuesta
Norman Giesbrecht, Social, Política de Prevención y Salud
Norma Hannant, Coordinadora del Proyecto, Oficina de Salud Internacional
Nancy Valencia, Oficina de Salud Internacional
Marianne Kobus-Matthews, Política de Educación y Promoción de la Salud
Dr. Pablo Díaz, Programa de Esquizofrenia
Claudia Tindell, Clínica de Trastornos del Estado de Ánimo
Cheryl Rolin Gilman, Programa de Mujeres

Vivian Del Valle, Programa de Tratamiento de Adicciones
Rafael Iglesias, Programa de Tratamiento de Adicciones
Ricardina Pereira, Servicios de Salud Mental y Adicciones en Portugués (Toronto Western Hospital)
Dr. Jose Silveira, Servicios de Salud Mental y Adicciones en Portugués (Toronto Western Hospital)
Jairo Ortiz, Salud Mental Comunitaria (Toronto Western Hospital)
Karina Arancilla, Crédito de Canadá (Credit Canada)

Traducción al español: Rosario Gómez
Traducción al portugués: Lisete Figueiredo

Impreso en Canadá
©2004, 2007 Centre for Addiction and Mental Health

DISEÑO, FOTOGRAFÍA, Y GUIÓN

BITCASTERSSM

Peter Gaull
Alastair Smith
Jonathan Sullivan
Stephen Headley
Danielle Carney
Aurélie Resch
Kirsten Sibert

DESARROLLO

Administración del contrato OASIS: Centro de Adicciones y Salud Mental :(Centre for Addiction and Mental Health).
Líder de Proyecto: Akwatu Khenti, Director de Salud Internacional.
Coordinadora y Consultora del Proyecto Fotonovelas: Norma Hannant.

CON AGRADECIMIENTO ESPECIAL A:

La Dirección de Servicios de Asentamiento e Integración en Ontario del Ministerio de Ciudadanía e Inmigración de Canadá (Administration of Settlement and Integration Services (OASIS), Citizenship and Immigration Canada) por haber financiado este proyecto.

A Jean-Luc Durand, Director del Colegio francés: Le Collège français, al personal y a los estudiantes que participaron en este proyecto.

REVISIÓN Y PRODUCCIÓN

Evelyne Barthès McDonald (CAMH)
Norman Liu (CAMH)
Francine Morissette (Community Representative)
Annie Hart (CAMH)
Christine Harris (CAMH)

REPARTO

María – Candi Zell
Juanita Carillo – Dulce Felix
Supervisor – John Schellenberg
Estudiantes – Dastie May, Emma Schellenberg, Matt Volpe, Nigel Seebaran



UNA MAÑANA EN UNA ESCUELA.



¿DÓNDE ESTÁ LA MAESTRA?



IGUARDEN SILENCIO POR FAVOR!



LA MAESTRA CARILLO NO PODRÁ DARLES LA CLASE ESTA MAÑANA. POR FAVOR TOMEN SUS COSAS Y VENGAN CONMIGO A LA SALA DE ESTUDIO.



¡CARAMBA! ÉSTA ES LA TERCERA VEZ QUE FALTA. NO ESTAREMOS BIEN PREPARADOS PARA LOS EXÁMENES FINALES.

¡SÍ! NOS VAMOS A PERDER OTRA PARTE DEL PROGRAMA.



OTRA VEZ TENDREMOS QUE USAR NUESTRAS TARDES LIBRES PARA PONERNOS AL CORRIENTE.



Y BUENO, ¿QUÉ ESTÁ PASANDO CON LA MAESTRA CARILLO?

EN LA ESCUELA, DENTRO
DE LA OFICINA PRINCIPAL



EN LA SALA DE MAESTROS.





EN EL AULA DE LA
MAESTRA CARRILLO



SER O NO
SER...



¡MIRA!



¡LA MAESTRA
ESTÁ MUY
CANSADA!



SUENA EL TIMBRE.
TERMINAN LAS CLASES



EL AULA QUEDA VACÍA. LA MAESTRA CARRILLO SE QUEDA SOLA



MÁS TARDE EN LA SALA DE MAESTROS





EN EL COMEDOR DE LA CASA DE MARÍA



NO DEBERÍA ESTAR AQUÍ.



¿POR QUÉ NO?



DEBO VOLVER A CASA.

¡ESCÚCHAME JUANITA! LO ÚNICO QUE QUIERO ES ESCUCHARTE Y AYUDARTE LO MÁS QUE PUEDA. TÚ SABES QUE COMO SECRETARIA ME ENTERO DE TODO LO QUE PASA EN LA ESCUELA Y EN LA VIDA DE LOS MAESTROS.



CRÉEME, ME SIENTO MUY MAL DE VERTE ASÍ. TÚ NORMALMENTE TIENES MUCHA ENERGÍA. ESTOY SEGURA DE QUE CUALQUIERA QUE SEA EL PROBLEMA, LE HALLAREMOS SOLUCIÓN. A FIN DE CUENTAS, PARA RESOLVER UN PROBLEMA, DOS PIENSAN MEJOR QUE UNO.

NO SÉ... TODO ME PARECE TAN DIFÍCIL Y CONFUSO... MARÍA, YA NO SOY YO MISMA.



PUES VAMOS EMPEZANDO POR EL PRINCIPIO Y ASÍ PODRÁS DECIRME CUÁL ES EL PROBLEMA Y CÓMO TE SIENTES.

JUANITA CON MANO TEMBLOROSA TOMA SU TAZA Y DA UN TRAGO A SU CAFÉ.



LO SIENTO...

MARÍA SE METE A LA COCINA






GRACIAS, NO SÉ MUY BIEN CÓMO SUCEDIÓ TODO ESTO. HE TENIDO MUCHO ESTRÉS Y PRESIONES EN MI VIDA PERSONAL. SE ME FUERON ACUMULANDO SEMANAS DE ESTRÉS Y FATIGA Y UNA NOCHE EN LA CASA DE UN AMIGO DECIDÍ SEGUIR SU CONSEJO. ME DIJO: "TOMA UN TRAGO Y TE OLVIDARÁS DE TODO".

Y EN VERDAD, EL RON ME HIZO SENTIR MUY BIEN ESA NOCHE, PERO AHORA ME ESTÁ DANDO PROBLEMAS.

UNA SEMANA DESPUÉS, ESTE MISMO AMIGO ME INVITÓ A CENAR Y TOMAMOS MUCHOS CÓCTELES. NOS REÍAMOS DE TODO. EN ESE SENTIDO, ÉL ERA UNA MUY BUENA COMPAÑÍA.






MARÍA, ME DOY CUENTA QUE EMPEZAR EL DÍA CON UN VODKA NO ES LO MEJOR. ESAS CONSTANTES MIGRAÑAS QUE ME DAN AL FINAL DEL DÍA NO SON COMO PARA HACER FIESTA, PERO AUNQUE NO LO CREAS, EL VINO, EL RON Y EL BRANDY SIEMPRE TERMINAN POR HACERME SENTIR BIEN.



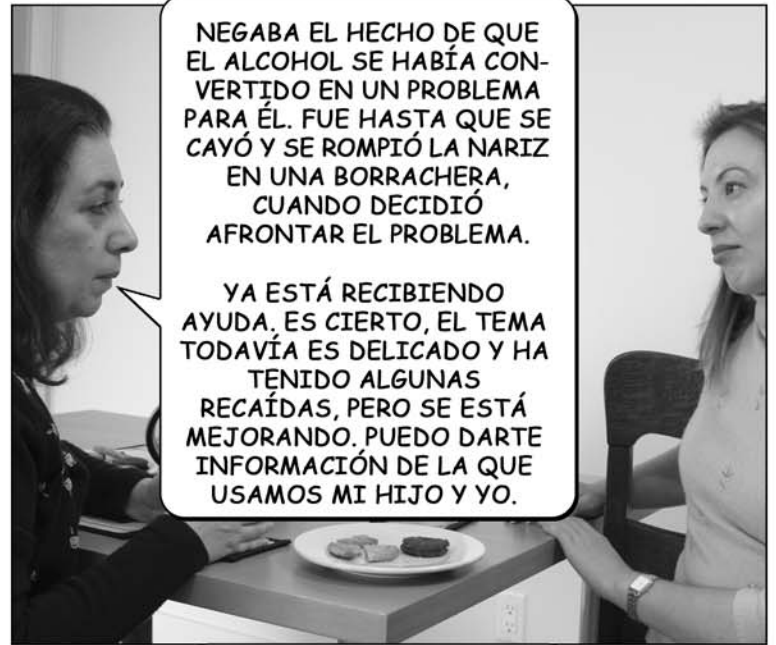
EN LA MEDIDA EN LA QUE SEA CAPAZ DE CONTROLARME...



¿HAS INTENTADO DEJAR DE BEBER?



SÍ, UNA VEZ. NO ME FUNCIONÓ EN ABSOLUTO.



¿ES UNA DROGA EL ALCOHOL?

Se dice que el alcohol es una droga depresiva porque disminuye tu capacidad de pensar con claridad y la de reaccionar oportunamente. No importa en qué tipo de bebida tomes el alcohol, cerveza, vino o licor, la cantidad de alcohol que bebes es lo que te afecta, no el tipo de bebida.

La mayoría de los adultos canadienses beben alcohol, y gastan cerca de \$12 billones al año en licorerías, restaurantes autorizados, bares y tabernas. La mayoría de la gente que bebe lo hace responsablemente y con prudencia.




Sin embargo, el abuso en el consumo de alcohol les costó a los canadienses alrededor de \$ 14.6 billones en 2002, principalmente por aumento en el gasto por cuidados médicos, por costos de vigilancia del cumplimiento de la ley y por reducción de productividad.

¿QUÉ ES BEBER CON MODERACIÓN?

Si bien es cierto que al beber no hay un nivel y tiene la edad legal para hacerlo puede minimizar el riesgo de tener problemas relacionados con el alcohol (tales como problemas sociales y de salud, lesiones y dependencia al alcohol) si observa las siguientes normas para beber con bajo riesgo, las cuáles establecen:

- No beber más de dos tragos estándar en un día
- Limitar el consumo semanal a 14 tragos estándar o menos en el caso de los hombres o a 9 tragos estándar si se es mujer
- Beber despacio para evitar la intoxicación, dejar pasar al menos una hora entre un trago y otro, tomar el alcohol acompañado de alimentos y consumir bebidas que no tengan alcohol.

libre de riesgo, la gente sana que elige beber **1 bebida estándar = 13.6 gramos de alcohol**

vino	licor	cerveza
		
5 onzas (142 ml) de vino (12% alcohol)	1.5 onzas (43 ml) de licor (40% alcohol)	12 onzas o (341 ml) de cerveza regular (5% alcohol)

Las cervezas y los cócteles envasados clasificados como de alto contenido de alcohol, contienen más alcohol que una bebida estándar.

Algunas personas no deben beber alcohol o deben beber menos de lo indicado en estas normas. Las mujeres embarazadas, las personas que tienen ciertas restricciones médicas tales como enfermedades hepáticas o mentales, los que tienen casos de cáncer en su familia u otros factores de riesgo de cáncer, los que no tienen edad legal para beber o tienen otras restricciones para beber y los que manejarán un vehículo u operarán maquinaria deberán evitar el alcohol. Si perteneces a alguno de estos grupos o si te preocupa la manera en la que beber puede afectar tu salud consulta a tu médico.

Los efectos benéficos del alcohol en la salud del corazón, son aplicables principalmente a personas mayores de 45 años. Sin embargo, comer saludablemente, hacer ejercicio y dejar de fumar, te ayudan más y son una mejor manera de mejorar tu salud que beber alcohol.

¿EN QUÉ CONSISTE EL PROBLEMA DE BEBER ALCOHOL?

Beber alcohol se convierte en un problema cuando llega a formar parte de tu vida diaria. Beber es un problema si:

- Bebes hasta emborracharte
- Bebes cuando deberías estar haciendo otras cosas
- Consumes alcohol para sobrellevar las circunstancias
- Cambias de personalidad cuando tomas, por ejemplo, te pones muy generoso
- Te molestas fácilmente

El beber alcohol se convierte en un problema cuando te causa problemas con amigos o seres queridos o en el trabajo.

TRASTORNO DEL ESPECTRO ALCOHÓLICO FETAL (FASD, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

Beber durante el embarazo puede incrementar el riesgo de aborto, de dar a luz prematuramente, de que el niño nazca muerto y otros problemas. El uso de alcohol durante el embarazo puede causar también el trastorno del espectro alcohólico fetal (FASD, por sus siglas en inglés). El FASD (llamado anteriormente FAS, síndrome alcohólico fetal y FAE, efectos alcohólico fetales) es la principal causa de retardos en el crecimiento y desarrollo en recién nacidos. Cuando una mujer embarazada bebe cualquier tipo de alcohol (vino, cerveza o licor), el alcohol entra al cuerpo del bebé en desarrollo. Ese alcohol afecta el tejido en desarrollo y puede causar cambios permanentes en el bebé. Entre esos cambios pueden incluirse el retardo en el crecimiento y las anomalías faciales así como el déficit cerebral permanente. No se conoce hasta ahora un nivel seguro de consumo de alcohol durante el embarazo, así que se ha le advierte a las mujeres embarazadas que lo mejor es no tomar alcohol durante el embarazo.

SEÑALES DE ALERTA DEL PROBLEMA DE BEBER ALCOHOL

Considera pedir ayuda en caso de que te suceda algo de lo siguiente, especialmente si te sucede frecuentemente, en patrones repetitivos:

- Bebes más o más a menudo en respuesta al estrés
- Bebes más de lo que quisieras
- Llegas tarde a clases o faltas a la escuela, al grado de reprobar el curso
- Llegas tarde o faltas al trabajo, tienes problemas de rendimiento
- Gastas demasiado dinero en alcohol
- Discutes o peleas mientras bebes
- Te resulta difícil concentrarte o tienes mala memoria
- Tienes molestias estomacales o dolor de estómago mientras bebes o después de beber
- Tienes problemas de insomnio
- Te sientes triste, cansado y sin energía
- Conduces cuando has bebido alcohol

DÓNDE ENCONTRAR AYUDA

Aquí tienes algunos lugares a los que puedes acudir en caso de que tú o un conocido tuyo necesiten ayuda con el problema de beber alcohol.

Servicios en español:

Centro para Adicciones y Salud Mental:

Centre for Addiction and Mental Health

El Centro de Adicción y Salud Mental ofrece servicios para adultos que hablan español.

En Toronto:

416 535-8501 ext. 7046

Sitio web:

www.camh.net

Otros recursos:

Drogas y Alcohol, Directorio de Servicios de Tratamiento

(DART, por sus siglas en inglés): Drug and Alcohol Registry of Treatment (DART)

En London, Ontario:

519 439-0174

En Ontario - número gratuito:

1 800 565-8603

Sitio web:

www.dart.on.ca

Centro de Información sobre Adicción y Salud Mental:

R. Samuel McLaughlin. Centre for Addiction and Mental Health Information Centre

En Toronto:

416 595-6111

En Ontario - número gratuito:

1 800 463-6273

Sitio web:

www.camh.net

Alcohólicos Anónimos: Alcohol Anonymous

Sitio web:

www.alcoholicsanonymous.org

INFORMACIÓN SOBRE EL ALCOHOL PARA LAS MAMÁS

Motherisk

Línea de ayuda para personas que consumen alcohol y sustancias

En Toronto:

416 813-6780

En Ontario - número gratuito:

1 877 327-4636

Sitio web:

www.motherisk.org

Motherisk cuenta con información sobre los efectos del alcohol así como de medicinas que se venden sin receta médica y sobre el uso de drogas ilegales durante el embarazo o la lactancia.

OTROS RECURSOS E INFORMACIÓN

Colegio de Médicos y Cirujanos de Ontario

Encuentra un servicio médico

En Toronto:

416 967-2626

Información general:

En Toronto:

416 967-2603

En Ontario - número gratuito:

1 800 268-7096

Sitio web:

www.cpsso.on.ca

Para recibir información sobre problemas de adicción y salud mental u otros recursos disponibles, por favor comuníquese al Centro de Información sobre Adicción y Salud Mental:
R. Samuel McLaughlin. Centre for Addiction and Mental Health Information Centre

En Ontario - número gratuito: 1 800 463-6273 • En Toronto: 416 595-6111

Para hacer una donación por favor comuníquese a:
Fundación del Centro para Adicciones y Salud Mental
Tel.: 416 979-6909 • E-mail: foundation@camh.net

Si usted tiene dudas, comentarios o sugerencias sobre los servicios que ofrece el CAMH, por favor llame al Coordinador de Servicio a Clientes al:
Tel.: 416 535-8501 ext. 2028.

Sitio web: www.camh.net



Un Centro Colaborador de la Organización Mundial de Salud y de la Organización Panamericana de Salud
Afilado a la Universidad de Toronto

Available in English.