

DDP2: Programa de Alcohol y Drogas

Manual del Consejero



SAFETY CENTER
INCORPORATED

SAMPLE COPY
DO NOT COPY
TO ORDER:
LUCY@SAFETYCENTER.ORG

Examen de Nutrición

- C. Yo uso sal cuando cocino.
 0 - Frecuentemente
 1 - Algunas veces
 2 - Casi nunca
- D. Yo agregó sal a los alimentos en la mesa.
 3 - Frecuentemente
 2 - Algunas veces
 0 - Casi nunca

7. Alcohol []

- A. Yo bebo más de 2 bebidas alcohólicas al día.
 0 - Frecuentemente
 1 - Algunas veces
 3 - Casi nunca
- B. Yo tomo alcohol como una forma para controlar la tensión, soledad o aburrimiento.
 0 - Frecuentemente
 1 - Algunas veces
 2 - Casi nunca
- C. Yo siento la necesidad de reducir mi bebida.
 0 - Frecuentemente
 1 - Algunas veces
 3 - Casi nunca
- D. Me han dicho que yo bebo demasiado.
 0 - Frecuentemente
 1 - Algunas veces
 3 - Casi nunca

Qué significa cada puntaje

Entre más alto el resultado en su puntuación por cada meta nutritiva, mejor para su salud. Observe separadamente cada área, no existe un gran total en esta evaluación. Se trata de que usted encuentre las áreas de alto riesgo para su salud nutritiva. Si para cada área de alimentación su puntaje es:

- 10-9 Optimo!, Usted sabe la importancia de la alimentación, para mantener su salud. Continúe buscando áreas en las que usted podría mejorar.
- 8-6 Sus prácticas alimenticias son buenas, una base solida para seguir mejorando. Tome un segundo, y mire cualquier pregunta donde marcó un 0 o 1, y piense sobre cómo podría superar el puntaje.
- 5-3 Usted necesita mejorar! Averigüe más sobre estas metas nutritivas y haga algunos cambios.
- 2-0 Usted tuvo suficiente preocupación para contestar estas preguntas, pero necesita hacer una serie de cambios. No es demasiado tarde y vale la pena el esfuerzo.

Examen de Nutrición**4. Alimentos con mucha Fibra []**

- A. Yo como todos los días, pan de grano y cereales (pan de trigo entero, avena, arroz café)
4 - Frecuentemente
2 - Algunas veces
0 - Casi nunca
- B. Yo como ensaladas o vegetales frescos todos los días.
3 - Frecuentemente
2 - Algunas veces
0 - Casi nunca
- C. Yo como frutas frescas todos los días.
3 - Frecuentemente
2 - Algunas veces
0 - Casi nunca

5. Alimentos con poca Azúcar []

- A. Yo tomo bebidas azucaradas (no sodas de dieta).
0 - Frecuentemente
1 - Algunas veces
3 - Casi nunca
- B. Yo como postres tales como pasteles, empanadas y galletas
0 - Frecuentemente
2 - Algunas veces
4 - Casi nunca
- C. Yo como dulces.
0 - Frecuentemente
2 - Algunas veces
3 - Casi nunca

6. Alimentos con poca Sal []

- A. Yo como bocaditos salados “botanas”.
0 - Frecuentemente
1 - Algunas veces
2 - Casi nunca
- B. Yo como alimentos enlatados o preparados.
0 - Frecuentemente
1 - Algunas veces
3 - Casi nunca

Examen de Nutrición

- D. Cada día como por lo menos 4 porciones de granos enteros (pan integral, cereal, arroz, pasta).
- 2 - Frecuentemente
 - 1 - Algunas veces
 - 0 - Casi nunca

2. Control de Peso []

- A. Yo guardo mi peso dentro de las 20 libras de mi peso deseado.
- 6 - Frecuentemente
 - 2 - Algunas veces
 - 0 - Casi nunca
- B. Yo hago por lo menos 30 minutos de ejercicios rápidos y continuos (aeróbicos) tales como caminar, trotar, bicicleta, nadar o baile aeróbico, por lo menos cada otro día.
- 2 - Frecuentemente
 - 1 - Algunas veces
 - 0 - Casi nunca

3. Alimentos con poca grasa []

- A. Cuando como carne, yo escojo carnes sin grasa y le corto la grasa visible.
- 2 - Frecuentemente
 - 1 - Algunas veces
 - 0 - Casi nunca
- B. Yo uso productos lácteos con poca o sin grasa, en lugar de los productos lácteos enteros.
- 2 - Frecuentemente
 - 1 - Algunas veces
 - 0 - Casi nunca
- C. Yo evito en mi dieta grasas saturadas (mantequilla, manteca, manteca vegetal).
- 2 - Frecuentemente
 - 1 - Algunas veces
 - 0 - Casi nunca
- D. Yo como 3 o menos huevos a la semana.
- 2 - Frecuentemente
 - 1 - Algunas veces
 - 0 - Casi nunca
- E. Yo como pescado o aves de corral, en lugar de carne roja, por lo menos cuatro veces a la semana.
- 2 - Frecuentemente
 - 1 - Algunas veces
 - 0 - Casi nunca

Examen de Nutrición

“Usted es lo que usted come.” Esto es especialmente cierto cuando se trata de su salud. Usted tiene que comer bien, para sentirse bien. La nutrición diaria, realmente hace una diferencia grande en su salud; esto puede impedir o controlar problemas, tales como enfermedades del corazón, presión alta, diabetes, obesidad y cáncer. Aún más, cuando usted come bien, usted luce y se siente de lo mejor.

El Senado de los Estados Unidos selecciono un Comité para la Nutrición Humana, y este comité recomienda 7 principales guías dietéticas:

1. Coma una variedad de alimentos.
2. Mantenga su peso ideal.
3. Evite demasiada grasa, grasa saturada y colesterol.
4. Coma alimentos con adecuada cantidad de fibra y almidón.
5. Evite demasiada azúcar.
6. Evite demasiado sodio.
7. Si usted decide beber alcohol, hágalo pero con moderación.

¿Qué tan Bien come Usted?

Tome un minuto para determinar su categoría alimenticia. Este cuestionario tiene una sección para cada una de las siete de metas. Circule el número que mejor describe sus hábitos diarios. Para conseguir un puntaje preciso, esté seguro de contestar cada pregunta. Entonces sume los números circula-dos, y escriba el total en la caja de puntaje. Lo máximo que usted puede marcar en cada sección es 10.

1. Variedad []

- A. Cada día como 3 porciones de productos lácteos (leche, yogurt, queso).
 - 3 - Frecuentemente
 - 2 - Algunas veces
 - 0 - Casi nunca
- b. Cada día como por lo menos 2 porciones de comidas ricas en proteínas (pescado, aves de corral, abas o frijoles, carne sin grasa).
 - 3 - Frecuentemente
 - 1 - Algunas veces
 - 0 - Casi nunca
- C. Cada día como, por lo menos 4 porciones de vegetales y frutas frescas.
 - 2 - Frecuentemente
 - 1 - Algunas veces
 - 0 - Casi nunca

EFFECTOS DEL ALCOHOL EN EL HIGADO

Porque el excesivo-frecuente consumo de alcohol causa enfermedades del hígado?

La descomposición de drogas y frecuentes cantidades de alcohol provoca una reacción inflamatoria que causa la muerte de células del hígado y eventualmente el desgarre del hígado.

Los desgarres bloquean el flujo de sangre a través del hígado y esto causa una condición conocida como portal de hipertensión, o un aumento de la presión de circulación de la sangre que va al hígado y una baja en el flujo de sangre a través del hígado – esto provoca enfermedades alcohólicas del hígado que pueden llevar a la muerte:

- Hemorragia por venas expandidas en el esófago (sangrado de varices)
- Acumulación de líquidos en la cavidad abdominal (ascites) que puede llegar a infectarse enviando bacterias a la corriente sanguínea (sepsis).
- La formación de sustancias tóxicas en la corriente sanguínea da como resultados somnolencia, coma
- (encefalopatía).

Qué otros órganos son afectados por el excesivo consumo de alcohol?

Además de las de las enfermedades de hígado por el alcohol el excesivo consumo del alcohol puede llevar a:

- Episódicas inflamaciones del estómago (gastritis) con náuseas y vómitos.
- Inflamación del páncreas (ocurriendo severo dolor abdominal, vómitos, eventual desgarramiento del páncreas, diabetes).
- Pérdida de la memoria y balance.
- Fallas de corazón debido al debilitamiento del músculo del corazón.
- Severa desnutrición como resultado de los múltiples efectos de alcohol en el estómago, hígado, páncreas

La ingestión de alcohol interactúa con el uso de otras drogas

La descomposición del alcohol en el estómago (10% en mujeres, 30% en hombres) es aminorada por las drogas tomadas para la acidez estomacal o úlceras como el Tagament (cimetidine), resultando en un aumento en el efecto del alcohol en los que toman diariamente estas drogas.

La descomposición de alcohol que queda en el hígado puede bloquear el metabolismo lo que hace que aumente el nivel de la sangre de estas comúnmente usadas drogas como coumadin (adelgazadores de sangre), muchos barbitúricos (drogas sedantes o anti-ansiedad), con efectos potencialmente fatales.

La descomposición de alcohol en el hígado puede incrementar los niveles los niveles en la sangre de productos tóxicos de acetaminofen (Tylenol) con potencialmente fatales efectos secundarios por “comunes” dosis (2-3 g/dl) de esta droga.

Tomadores Moderados



2 Tragos al Dia



1 Trago al Dia

Riesgo a Desarrollar Enfermedades Alcohólicas del Hígado



6 Tragos al Dia



3 Tragos al Dia

- *Perdida de memoria y balance*
- *Falla del corazón a causa de debilitamiento del músculo del corazón*
- *Severa malnutrición: Por los múltiples efectos del alcohol en el intestino, hígado y páncreas*

La ingestión alcohol interactúa con el uso de otras drogas.

La descomposición del alcohol en el estómago (10% en mujeres, 30% en hombres) es lenta debido al común uso de drogas como Tagamen (cimetidine) usadas para la acidez estomacal y ulcera, resultando en incrementos de los efectos del alcohol en los que usan diariamente estas drogas

La descomposición del alcohol en el hígado puede incrementar los niveles de productos tóxicos de acetaminofen (Tylenol) en la sangre con potenciales fatales efectos secundarios “ordinaria” dosis (2-3 g/d) de esta droga.

Porque algunos alcohólicos pierden peso y están malnutridos?

El alcohol es una fuente de calorías en la dieta, y los que toman en exceso y con escasos recursos financieros con frecuencia substituyen el alcohol en lugar de una saludable dieta en calorías.

El consumo diario de altas cantidades de alcohol puede bloquear la absorción de algunos alimentos de la dieta, incluyendo proteínas, carbohidratos, y algunas vitaminas como el ácido fólico y tiamina. Esta condición podría estar asociada con episódica o crónicas diarrea y considerable desperdicio de líquidos y minerales como el zinc, magnesio, fosfato, y potasio.

El metabolismo (descomposición) del alcohol por el hígado interfiere con el metabolismo normal de nutrientes incluyendo grasas, glucosa, y algunas vitaminas como el ácido fólico, piridoxina, y vitamina A.

En lugar de contribuir con energía, el metabolismo de alta cantidad de alcohol en el hígado este en realidad usa la energía de carbohidratos y grasas almacenadas por el cuerpo, mientras inflamaciones secundarias en el hígado provoca la descomposición del músculo del esqueleto.

Las enfermedades del hígado por el Alcohol afectan al páncreas disturbando el funcionamiento normal de la digestión de grasa en la dieta y ciertas grasas solubles como las vitaminas A, D y E.

Gastritis frecuente (inflamación del estomago) conduce a lento grado de sangrado crónico y pérdida de hierro.

Cuales son las consecuencias por pobre nutrición en el alcohólico?

- *Bajo peso de cuerpo y escasez de energía*
- *Anemia, por deficiencia de nutrientes claves en la producción de sangre: hierro, ácido fólico y piridoxina.*
- *Danos al sistema nervioso incluyendo desbalance al caminar, confusión mental y pérdida de memoria como resultado de deficiente dieta y pobre absorción intestinal de tiamina.*
- *Ceguera nocturna debido a la deficiencia de vitamina A*
- *Reducción inmunológica con alto riesgo de infecciones causado por deficiencias de proteína y zinc.*

Que se puede hacer para prevenir los tóxicos efectos de excesivo alcohol en el cuerpo?

Una buena dieta no es garantía contra el desarrollo de la mayoría de los efectos del alcohol, y la mas alta incidencia de cirrosis alcohólica ocurre en países donde se consume alcohol y es mayormente en asociación con su forma de diario vivir (ej.. Francia y Rusia.)

NOTAS DE LECTURA SOBRE ALCOHOL, NUTRICION, Y MEDICINA

By Charles H. Halsted, M.D. Professor of Internal Medicine, University of California, Davis

Alcoholismo Crónico: sus efectos medicos y nutricionales.

Mientras 2/3 de los adultos Americanos consumen bebidas alcohólicas en cierto grado, alrededor del 5% arriesgan adicción, beben excesivas cantidades de alcohol diario, podrían tener disfunciones en el trabajo y sus familias, y estar propensos a enfermedades del hígado, estomago, páncreas, corazón o el cerebro.

las enfermedades alcohólicas del hígado son las 10 primeras causas de muerte (mas de 50,000 en US al ano.)

Quien esta en riesgo en desarrollar enfermedades de hígado relacionadas con el alcohol?

El riesgo de desarrollar la cirrosis, o sea, la ultima etapa de la enfermedad del hígado, esta relacionado con de tiempo de haber tomado y es mayor en las mujeres alcohólicas que en los hombres alcohólicos:

- *Aproximadamente 6 bebidas por dia en hombres, 3 bebidas por dia en mujeres*
- *Buena o mala dieta, sin considerar el estatus social*
- *Esto puede suceder tanto en un ejecutivo adicto al alcohol o en un pordiosero sin hogar*

Personas adictas al alcohol frecuentemente desarrollan cirrosis después de 10-15 años de abuso de bebidas.

Porque es afectado el hígado por el alcohol?

El hígado es el destino del alcohol: aquí es metabolizado (descompuesto) pudiendole causar danos

El hígado es el órgano central que convierte casi todo lo que comemos en componentes de energía, glucosa, amino ácidos, (unidades de proteínas) vitaminas y minerales que son transportados en la corriente sanguínea a todos los tejidos de cuerpo. El alcohol causa muchos efectos secundarios en esos procesos normales.

Porque el excesivo y frecuente consumo de alcohol conduce a la enfermedad del hígado?

La metabolizacion de grandes y frecuentes cantidades de alcohol causa una reacción inflamatoria que conduce al a muerte de las células del hígado y eventualmente a la cicatrización del hígado.

La cicatrización bloquea el flujo de sangre en el hígado y causa una condición conocida como hipertensión protal, o incremento de presión en la circulación de sangre que va al hígado y un decremento en el flujo de sangre en el hígado Esto conduce a complicaciones de vida o muerte por las enfermedades alcohólicas del hígado:

- *Hemorragia por expansión de venas en el esófago (Sangrado de varices)*
- *Acumulación de líquidos en la cavidad abdominal (Ascites) que puede ser infectada al soltar bacterias en la corriente sanguínea (sepsis)*
- *Acumulación de sustancias tóxicas en el flujo de sangre causa somnolencia, coma (encefalopatía)*
- *Una secundaria y generalmente fatal falla del riñón (hepato-renal síndrome)*

Cuales otros órganos son afectados por el excesivo consumo de alcohol?

Ademas de las enfermedades alcohólicas del hígado, el excesivo consumo de alcohol puede ocasionar:

- *Episódica inflamación del estómago (gastritis) con nausea y vomitos*
- *Inflamación del páncreas (ocurriendo severo dolor abdominal, vomitos, eventual sicatramiento del Páncreas, diabetes.)*

Primeras Señales de Advertencia,

- Aumento de tolerancia
- Incomodidad sin alcohol o drogas
- Aumento de seguridad en si mismo, con alcohol o drogas
- Ocultar o esconder la bebida o la droga
- Mentir sobre la bebida o el uso
- Perdida de memoria o lagunas mentales
- Alterado cuando toma o usa
- Cambiando o variando o de drogas
- Reacción a la mañana siguiente por la bebida o el uso
- Problemas en la escuela o el trabajo
- Problemas en la familia
- Incapacidad para dejar o controlar
- Beber o usar para resultados rápidos
- Arrestos múltiples y problemas legales
- Cambio en prioridades
- Falta de respeto a si mismo
- Confrontado por amigos
- Bebiendo o usando a solas
- Dificultades financieras
- Hospitalización.

DO NOT COPY
TO ORDER:
LUKY@SAFETYCENTER.ORG

Sesión Educación 4

Nutrición y Alcohol

Que Hacer

Prepare el salón para grupo de educación

Explique las “Primeras Señales de Advertencia” en la adicción.

(Los Consejeros pueden extenderse sobre la disminución de vitaminas y minerales en el cuerpo causada por el consumo de alcohol. Podrían también explicar el porque algunas personas experimentan sentirse desnutridos debido al consumo de alcohol etc., también la necesidad de una balanceada dieta para las personas en recuperación.

En este momento los consejeros podrían destacar sobre el video o la lectura.

Complete la sesión de grupo subrayando y revisando el video y las nota de lectura sobre nutrición, alcohol y las primeras señales de advertencias.

Que Decir

Buenos _____ (AM o PM.)

Hoy discutiremos primeras señales de advertencia de la adicción - después hablaremos de sobre nutrición y “Los Efectos del Alcohol en Hígado”.

Ustedes harán un test sobre nutrición. Esto no es nada nuevo, pero esperamos que ustedes tengan la oportunidad de ver sus hábitos alimenticios y entender que sucede cuando usted consume alcohol. No estamos refiriendo a alcoholismo, sino únicamente que provoca el alcohol con respecto a la nutrición. Esto es muy interesante