

Cuídate...por ejemplo

POR EJEMPLO... CUIDADO CON EL ALCOHOL Y EL TABACO

Todo el mundo conoce que el consumo de alcohol y tabaco es un factor de riesgo muy importante para padecer muchas enfermedades. A veces corremos el riesgo de no dar la suficiente importancia a la cantidad de estas sustancias que tomamos. Cruz Roja pone a tu alcance dos sencillos tests para que puedas valorar el riesgo que tienes de presentar adicción a alguna de ellas

ALCOHOL (Test de Cage)

- ¿Has sentido alguna vez que deberías beber menos?
- ¿Te ha molestado que la gente te critique por tu forma de beber?
- ¿Alguna vez te has sentido mal o culpable por tu forma de beber?
- ¿Alguna vez has necesitado beber por la mañana para calmar los nervios o eliminar molestias por haber bebido la noche anterior?



Si contestas afirmativamente a dos o más de las cuatro preguntas, deberías plantearte que el nivel de consumo de alcohol que realizas es excesivo.

De hecho, se considera que una persona que ha contestado afirmativamente a dos preguntas presenta al menos un consumo de riesgo; si son tres, un consumo perjudicial; y si son cuatro es probable que exista ya una dependencia alcohólica.

Por lo tanto, Cruz Roja te recomienda que si has respondido que "sí" a dos o más preguntas del test, consultes con tu equipo médico habitual sobre este tema.

TABACO (Test de Glover-Nilsson)

A esta pregunta, contesta valorando tu respuesta de 0 a 4, siendo el 0 nada en absoluto, 1 algo, 2 moderadamente, 3 mucho y 4 muchísimo:

Tu hábito de fumar es muy importante para ti	0	1	2	3	4
--	---	---	---	---	---

A las tres preguntas siguientes, contesta valorando tu respuesta de 0 a 4, siendo el 0 nunca, 1 raramente, 2 a veces, 3 a menudo y 4 siempre:

¿Te recompensas a ti mismo/a con un cigarrillo tras cumplir una tarea?	0	1	2	3	4
--	---	---	---	---	---

¿Te angustia cuando te quedas sin cigarrillos o no consigues encontrar el paquete de tabaco?	0	1	2	3	4
--	---	---	---	---	---

¿Cuándo no tienes tabaco, te resulta difícil concentrarte o realizar cualquier tarea?	0	1	2	3	4
---	---	---	---	---	---

Suma los valores de tus respuestas, y podrás conocer el nivel de dependencia psicológica que tienes al tabaco:

Puntuación entre 0 y 5, dependencia leve

Puntuación entre 6 y 10, dependencia moderada

Puntuación entre 11 y 16, dependencia alta



Una vez realizado el test, piensa que puede ser un buen momento para consultar a tu equipo médico e intentar dejarlo.

Invierte en salud. Cuídate...por ejemplo.

Cada vez más cerca de las personas

 Cruz Roja Española