

# Cápsulas de Orientación

Un servicio informativo del Centro de Orientación de UTEP  
Visite nuestro sitio en la red: <http://sa.utep.edu/counsel/>

## ¿Tienes Problemas con el Alcohol o las Drogas?

¿A veces te preguntas si tienes algún problema con el alcohol o con las drogas? Las siguientes preguntas te pueden ayudar a determinar si te debes de preocupar por tu consumo de sustancias.

### PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuales son los efectos que esperas obtener por usar estas sustancias? Por ejemplo: ser más sociable, agradar a la gente, ser aceptado; relajarte, olvidar experiencias sentimientos o pensamientos dolorosos, etc.
- ¿Consumes alcohol o sustancias cuando estas solo?
- ¿Ha cambiado tu nivel de tolerancia? ¿Requieres mayores cantidades para sentir el efecto o para que se te suban?
- ¿Tienes problemas con la memoria?
- ¿Los consumes frecuentemente?
- Si estas bebiendo alcohol, ¿te es difícil controlarte después de dos o tres tragos?
- ¿Te tranquiliza el pensar que tu consumo no es diferente del de tus amigos, que el hacerlo es parte de enfiestarte lo cual forma parte de ser un estudiante, etc?
- ¿Participas en comportamientos riesgosos, aun después de haber experimentado sus consecuencias negativas? Por ejemplo: tener sexo sin protección, manejar intoxicado, etc.
- ¿Alguna vez te has sentido culpable o avergonzado de tu conducta estando bajo la influencia de alguna sustancia?
- ¿Existen antecedentes de alcoholismo o drogadicción en tu familia?

### SEÑALES Y SÍNTOMAS DE ABUSO DEL ALCOHOL

- |  |   |   |
|--|---|---|
| • Pérdida de tiempo en la escuela o en el trabajo a causa de la bebida | • actividades que antes solían interesarte      | • de la bebida  |
| • Cambios de humor   | • Dificultad para dormir causada por la bebida  | • Ir a lugares embriagado                               |
| • Depresión o tristeza a causa de la bebida                            | • Beber fuera de un entorno social              | • Beber para superar la timidez                         |
| • Beber para sobrellevar problemas personales                          | • Pérdida de memoria durante o después de beber | • Problemas de salud causados por la bebida             |
| • Beber para mejorar la confianza en uno mismo                         | • Beber hasta emborracharse                     | • Problemas legales (por manejar en estado de ebriedad) |
| • Pérdida de interés en la familia y en los amigos                     | • Sentimiento de culpabilidad por beber         |   |
| • Criterio deficiente  |   |   |
| • Falta de interés en  | • No cumplir promesas o compromisos por culpa   |   |

**!AYUDA! DÓNDE ENCONTRARLA:**

Centro de Orientación de UTEP 747-5302  
West Union #202; Lun-Mar, 8-7 /Miér-Vier, 8-5