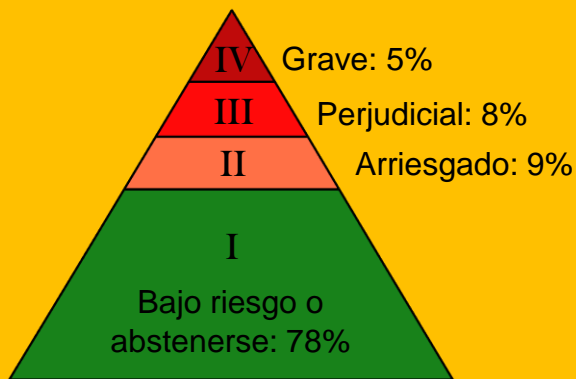


Bajos límites de riesgo de consumo de alcohol

	bebidas por semana	bebidas al día
Hombres	14	4
Mujeres	7	3
Mayores de 65	7	3
Embarazo	0	0

Categorías de la bebida



Regla de Preparación:



Raise the subject

- “¿Está bien si revisamos sus resultados?”
- “¿Me puede decir más sobre su consumo de alcohol o drogas? ¿Cómo es una semana típica?”

Provide feedback

- “Yo recomiendo beber menos de los límites de bajo riesgo para ayudar a prevenir nuevos problemas de salud o empeorar los ya existentes”.
- “Muchos pacientes que tienen una calificación en esta zona tienen dificultades sólo con disminuir el consumo y la necesidad de abstenerse de beber alcohol”.

Enhance motivation

- “¿Qué le gusta y cuáles son sus preocupaciones en lo que se refiere a su uso de alcohol/drogas?” “En una escala de 0 a 10, ¿qué tan dispuesto está a reducir/buscar tratamiento especializado? ¿Por qué no un número más bajo?”

Negotiate plan

- “¿Qué medidas cree usted que puede tomar para alcanzar su meta de reducir/buscar tratamiento especializado?”

Oregon alcohol & drug referral helpline:
1-800-923-4357

SBIRT

www.
sbirtoregon.
org