|  |
| --- |
|  |
| ***Auto Diagnóstico para la Dependencia al Alcohol*** *Este es un test para calcular la severidad del problema de dependencia al alcohol. No es un reemplazo a la evaluación profesional, sino una herramienta para el autodiagnóstico.**------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**¿Soy adicto?* *Sólo tú puedes contestar esta pregunta.\**

|  |
| --- |
| *1. Que tan seguido has pensado que tienes un problema con el alcohol? 0 = Nunca 1 = Rara vez 2 = Ocasionalmente 3 = Frecuentemente 4 = Muy seguido 5 = Cada vez que tomo 2. Que tan frecuentemente tomas en horas de la mañana? 0 = Nunca 1 = Rara vez 2 = Ocasionalmente 3 = Frecuentemente 4 = Muy seguido 5 = Siempre 3. Que tan frecuentemente tus familiares se han quejado de tu forma de tomar? 0 = Nunca 1 = Rara vez 2 = Ocasionalmente 3 = Frecuentemente 4 = Muy seguido 5 = Siempre que tomo 4. Que tan seguido tomas para relajarte o para aliviar la ansiedad? 0 = Nunca 1 = Rara vez 2 = Ocasionalmente 3 = Frecuentemente 4 = Muy seguido 5 = Siempre 5. Que tan seguido te sientes que tomas mas de lo que tenias planeado? 0 = Nunca 1 = Rara vez 2 = Ocasionalmente 3 = Frecuentemente 4 = Muy seguido 5 = Siempre 6. Que tan seguido desperdicias oportunidades importantes profesionales, sociales o familiares por estar tomando? 0 = Nunca 1 = Rara vez 2 = Ocasionalmente 3 = Frecuentemente 4 = Muy seguido 5 = Siempre 7. Que tan seguido tus relaciones de pareja se han afectado por tu forma de tomar? 0 = Nunca 1 = Rara vez 2 = Ocasionalmente 3 =Frecuentemente 4 = Muy seguido 5 = Siempre 8. Que tan seguido luego de estar tomando te sientes culpable o arrepentido de lo que has hecho? 0 = Nunca 1 = Rara vez 2 = Ocasionalmente 3 = Frecuentemente 4 = Muy seguido 5 = Siempre 9. Que tan seguido sientes que estas gastando mucho dinero en tu habito de tomar? 0 = Nunca 1 = Rara vez 2 = Ocasionalmente 3 = Frecuentemente 4 = Muy seguido 5 = Siempre 10. Que tan seguido has sido acusado, conducido o detenido por cualquier situacion, o accidente relacionado con tu habito de tomar? 0 = Nunca 1 = Una vez 2 = Dos veces 3 = Tres veces 4 = Cuatro veces 5 = Mas de cuatro veces 11. Que tan frecuentemente te has prometido a ti u a otros que vas a dejar de tomar solo para descubrir que no puedes cumplir? 0 = Nunca 1 = Rara vez 2 = Ocasionalmente 3 = Frecuentemente 4 = Muy seguido 5 = Siempre 12. Que tan seguido has sido atendido medicamente por razones que estan ligadas a tu forma de tomar (ulcera, gastritis, intoxicación, etc.)? 0 = Nunca 1 = Rara vez 2 = Ocasionalmente 3 = Frecuentemente 4 = Muy seguido 5 = Cada vez que tomo 13.Que tan seguido se ha afectado tu productividad por estar tomando? 0 = Nunca 1 = Rara vez tengo problemas en mi trabajo por estar tomando 2 = Ocasionalmente tengo problemas en mi trabajo por estar tomando 3 = Frecuentemente tengo problemas en mi trabajo por estar tomando 4 = Muy seguido tengo problemas en mi trabajo por estar tomando 5 = Siempre que tomo tengo problemas en mi trabajo 14. Que tan frecuentemente cuando tomas se te olvida parte de lo que has hecho? 0 = Nunca 1 = Rara vez 2 = Ocasionalmente 3 = Frecuentemente 4 = Muy seguido 5 = Siempre que tomo 15. Que tan frecuentemente has buscado ayuda para resolver este problema? 0 = Nunca 1 = Una vez antes 2 = Dos veces 3 = Tres veces 4 = Cuatro veces 5 = Mas de cuatro veces Resultados y recomendaciones: 0-15 Tus respuestas no sugieren ningun problema de adicción al alcohol. Probablemente estas abusando del alcohol o necesitas revisar tu relación con el alcohol. 16-25 Tus respuestas no sugieren una adicción grave al alcohol, pero con seguridad estas abusando del alcohol y esto te puede llevar a problemas enel futuro, sobre todo si tienes predisposición al alcoholismo. Sería útil que obtengas más información sobre el alcoholismo. 26-40 Basados en tus respuestas parece que estas involucrado en un alcoholismo en fase inicial, y experimentas problemas ocasionales o frecuentes relacionados con la adicción al alcohol. Sería útil que obtengas más información sobre el alcoholismo y comenzar a trabajar en tu recuperación. Consultar con un especialista puede ser útil para evaluar la severidad y naturaleza de la adicción. 41-60 Tu patrón de respuestas señala una etapa de alcoholismo de media a avanzada, experimentando problemas frecuentes ralacionados a tu adicción al alcohol. Sugerimos buscar más información sobre el alcoholismo y comenzar a trabajar en tu recuperación. La consulta con un profesional sería de utilidad en determinar la severidad y extensión del problema. 61-75 Tu patrón de respuestas señala una etapa de alcoholismo avanzada, que causa problemas serios en tu vida. Te beneficiarías de buscar ayuda en los recursos apropiados. Estos recursos pueden incluir ayuda profesional y un grupo de autoayuda tal como Alcohólicos Anónimos.* |

 |