

# Un lugar al cual acudir cuando existe un problema con el alcohol



## Apoyo ...

¿Alguna vez sintió que usted o algún conocido debía reducir el consumo de bebidas alcohólicas? Si es así, puede ser una señal de problema con el alcohol. El abuso de alcohol puede provocar daños cerebrales, insuficiencia cardíaca, ritmo cardíaco irregular, accidentes cerebrovasculares e hipertensión arterial, y puede contribuir a la impotencia.

Si usted considera que tiene un problema con el alcohol o conoce a alguien que lo padece, puede obtener ayuda de los siguientes recursos:

- Al-anon y Alateen
- Alcohólicos Anónimos (AA)
- Asociación Nacional para Hijos de Alcohólicos (NACOA)
- Centro Nacional de Información sobre Alcohol y Drogas (NACADI)

Si el alcohol constituye un problema para usted, consulte de inmediato a un médico o a otro proveedor de atención médica. Y encuentre apoyo adicional en *Ask A Life Coach*, una característica de Personal Health Manager disponible a través de Blue Access® for Members.



**BlueCross BlueShield of Texas**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*

 **TRS-ActiveCare®**  
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

47903.0507