

Instrucciones para rellenar el calendario de consumo histórico de alcohol

Para ayudarnos a evaluar cuánto bebe, necesitamos que nos diga cuánto alcohol ha consumido durante los últimos ____ días. Con este fin nos gustaría pedirle que rellene el calendario adjunto.

- ✓ ¡No es difícil!
- ✓ Intente ser lo más preciso/a posible.
- ✓ Entendemos que no va a acordarse de todo. No pasa NADA.

- ✓ **QUÉ DATOS RELLENAR**
 - Lo que se le pide es que anote un número por **cada día** del calendario.
 - En los días en que no haya bebido, escriba «0».
 - En los que sí, indique el número total de bebidas que ha tomado.
 - Estas anotaciones debe hacerlas guiándose por las unidades de bebida estándar: *por ejemplo*, si un día se tomó seis cervezas, escriba el número 6 en ese día; si tomó dos o más clases de bebidas alcohólicas en un mismo día —por ejemplo, dos cervezas y tres vasos de vino—, escriba el número 5 en ese día.
Es importante que anote algo en todos los días, aunque sea un 0.

- ✓ **CÁLCULO APROXIMADO**
 - Somos conscientes de que no resulta fácil acordarse de las cosas al 100%.
 - Si no está seguro/a de si tomó 7 u 11 bebidas, o de si cuando consumió alcohol era jueves o viernes, **escriba la información que crea que es correcta**. Lo que importa es que 7 u 11 bebidas es una cantidad muy distinta de 1 o 2, o 25, y lo que pretendemos es hacernos una idea de la frecuencia con que consumió alcohol, cuánto alcohol tomó y cuáles son sus hábitos de bebida.

- ✓ **SUGERENCIAS ÚTILES**
 - Si tiene agenda, puede usarla para recordar mejor lo que bebe.
 - Para ayudarlo a hacer memoria, en el calendario aparecen señaladas festividades como la Navidad. Piense también en cuánto bebió en vacaciones y en fechas señaladas: cumpleaños, viajes, fiestas...
 - Si sigue unos hábitos de bebida regulares, puede utilizarlos para recordar el alcohol que ha consumido: por ejemplo, tal vez tenga hábitos de bebida diarios o propios del fin de semana o de los días de semana, o es posible que tome más alcohol en verano o cuando está de viaje, o los miércoles después de hacer deporte.

- ✓ **CÓMO RELLENAR EL CALENDARIO**
 - Se adjunta un calendario en blanco; escriba en él la cantidad de unidades de bebida estándar que tomó cada día.
 - El período que comprende el calendario va
del _____ al _____.
 - Al calcular lo que ha bebido, hágalo con la mayor precisión posible.
 - **ANTES DE DEVOLVER EL CALENDARIO, REPÁSELO PARA COMPROBAR QUE HA ESCRITO ALGO EN TODOS LOS DÍAS.**
 - Antes de comenzar, consulte los documentos **CALENDARIO DE MUESTRA Y TABLA ESPAÑOLA DE CONVERSIÓN DE UNIDADES DE BEBIDA ESTÁNDAR** que aparecen en la página siguiente.

©Sobell, L. C. & Sobell, M. B., 2000

TLBF Instructions – Spain/Spanish – Version of 30 Jul 12 – MAPI Institute.
ID6847 / TLFB-Instructions_AU1.0_spa-ES.doc

Instrucciones para rellenar el calendario de consumo histórico de alcohol
--

✓ **CALENDARIO DE MUESTRA**

2000	DOM.	LUN.	MAR.	MIÉR.	JUEV.	VIER.	SÁB.
						1 8	2 0
S E P T.	3 7	4 0	5 3	6 8	7 1	8 0	9 11
	10 2	11 2	12 0	13 3	14 5	15 14	16 4
	17 2	18 0	19 0	20 0	21 0	22 2	23 13
	24 0	25 0	26 6	27 0	28 0	29 0	30 2

TABLA ESPAÑOLA DE CONVERSIÓN DE UNIDADES DE BEBIDA ESTÁNDAR

Una unidad de bebida estándar equivale a

◆ **33 cl de CERVEZA (5% vol.)**

◆ **15 cl de VINO (10-12% vol.)**

◆ **10 cl de VINO FORTIFICADO (16-18% vol.)**

◆ **5 cl de BEBIDA ESPIRITUOSA (ron, vodka, whisky, etc.) (43-50% vol.)**

◆ **VINO: 1 botella**

750 ml	=	5 unidades de bebida estándar
1,5 litros	=	10 unidades de bebida estándar
750 ml de vino fortificado	=	7,5 unidades de bebida estándar

◆ **BEBIDA ESPIRITUOSA (ron, vodka, whisky, etc.): 1 botella**

33 cl (botellín)	=	6,6 unidades de bebida estándar
750 ml	=	15 unidades de bebida estándar
1,5 litros	=	30 unidades de bebida estándar

©Sobell, L. C. & Sobell, M. B., 2000

TLBF Instructions – Spain/Spanish – Version of 30 Jul 12 – MAPI Institute.
ID6847 / TLFB-Instructions_AU1.0_spa-ES.doc