



Registro Municipal de Asociaciones N° 62  
Registro Provincial de Asociaciones N° 7092.  
Declarada Utilidad Pública. Orden INT/377/2018

**A.P.L.A.A**  
C/ Polvoranca, N° 78  
28923 Alcorcón (Madrid)

916 410 163

[aplalcorcon@gmail.com](mailto:aplalcorcon@gmail.com)  
[www.aplalcorcon.com](http://www.aplalcorcon.com)

## CUESTIONARIO BÁSICO PARA IDENTIFICAR MI RELACIÓN CON EL ALCOHOL

<b>PREGUNTAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>Si has experimentado alguno de los comportamientos incluidos en la pregunta, anótate un SI (1 punto)</b>		
1. ¿Hay ocasiones en que te sientes mal por haber bebido o culpable por tu manera beber?		
2. ¿Llevas tiempo pensando en beber menos o has intentado reducir la bebida?		
3. ¿A veces bebes solo, has disimulado lo que bebías o has escondido las botellas?		
4. ¿Personas cercanas te han recomendado beber menos o han criticado tu manera de beber?		
5. ¿Hay días que has comenzado con un trago para calmar tus nervios o para quitarte la resaca?		

### **Resultados y recomendaciones:**

0 puntos: Sin apariencia de problemas

1 punto: Indicios, sin problemática específica. Modera el consumo y obsérvate.

2 puntos: Consumo de alto riesgo. Reduce el consumo y busca ayudas.

3 a 5 puntos: Problemas relacionados con el alcohol. Busca ayuda e inicia un tratamiento.

Si necesitas ayuda o si tienes alguna persona cercana con problemas relacionados con el consumo de alcohol, podemos informarte de como proceder.