

TEST PARA EVALUAR LA DEPENDENCIA DEL CONSUMO DEL ALCOHOL

Este cuestionario se ha elaborado por un grupo de expertos para la Organización Mundial de la Salud (OMS), con la finalidad de identificar consumos considerados de riesgo y diagnosticar precozmente el abuso del alcohol o la dependencia de esta sustancia.

Se deben contestar todas las preguntas. Los resultados obtenidos son sólo orientativos y en ningún caso sustituyen a la opinión de los profesionales.

1.- ¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?

- a) Nunca.
- b) Una o menos veces al mes.
- c) 2 a 4 veces al mes.
- d) 2 o 3 veces a la semana.
- e) 4 o más veces a la semana.

2.- ¿Cuántas bebidas alcohólicas consumes normalmente los días que bebes?

- a) 1 o 2.
- b) 3 o 4.
- c) 5 o 6.
- d) 7 a 9.
- e) 10 o más.

3.- ¿Con qué frecuencia te tomas 6 o más bebidas alcohólicas en un solo día?

- a) Nunca.
- b) Menos de una vez al mes.
- c) Mensualmente.
- d) Semanalmente.
- e) A diario o casi a diario.

4.- ¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, has sido incapaz de parar de beber una vez que habías empezado?

- a) Nunca.
- b) Menos de una vez al mes.
- c) Mensualmente.
- d) Semanalmente.
- e) A diario o casi a diario.

5.- ¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, no pudiste cumplir con tus obligaciones porque habías bebido?

- a) Nunca.
- b) Menos de una vez al mes.
- c) Mensualmente.
- d) Semanalmente.
- e) A diario o casi a diario.

6.- ¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, has necesitado beber en ayunas para recuperarte después de haber bebido mucho el día anterior?

- a) Nunca.
- b) Menos de una vez al mes.
- c) Mensualmente.
- d) Semanalmente.
- e) A diario o casi a diario.

7.- ¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, has tenido remordimientos o sentimientos de culpa después de haber bebido?

- a) Nunca.
- b) Menos de una vez al mes.
- c) Mensualmente.
- d) Semanalmente.
- e) A diario o casi a diario.

8.- ¿Con qué frecuencia, en el curso del último año, no has podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque habías estado bebiendo?

- a) Nunca.
- b) Menos de una vez al mes.
- c) Mensualmente.
- d) Semanalmente.
- e) A diario o casi a diario.

9.- ¿Tú o alguna otra persona habéis resultado heridos porque habías bebido?

- a) No.
- b) Sí, pero no en el curso del último año.
- c) Sí, en el último año.



Registro Municipal de Asociaciones Nº 62
Registro Provincial de Asociaciones Nº 7092.
Declarada Utilidad Pública. Orden INT/377/2018

A.P.L.A.A
C/ Polvoranca, Nº 78
28923 Alcorcón (Madrid)

916 410 163

aplalcorcon@gmail.com
www.aplalcorcon.com

10.- ¿Algún familiar, amigo, médico o profesional sanitario han mostrado preocupación por tu consumo de bebidas alcohólicas, o te han sugerido que dejes de beber?

- a) No.
- b) Sí, pero no en el curso del último año.
- c) Sí, en el último año.

RESULTADOS

Cada respuesta se valora con unos puntos. Una vez finalizado el cuestionario, suma los puntos correspondientes a cada respuesta para comprobar tu nivel de dependencia del consumo de alcohol:

- 1.- a= 0 b=1 c=2 d=3 e=4 2.- a= 0 b=1 c=2 d=3 e=4 3.- a= 0 b=1c=2 d=3 e=4
4.- a= 0 b=1 c=2 d=3 e=4 5.- a= 0 b=1 c=2 d=3 e=4 6.- a= 0 b=1 c=2 d=3 e=4
7.- a= 0 b=1 c=2 d=3 e=4 8.- a= 0 b=1 c=2 d=3 e=4 9.- a= 0 b=2 c=4
10.- a= 0 b=2 c=4

Interpretación de los resultados

La puntuación oscila entre 0 y 40 puntos como máximo. A mayor número de puntos, mayor dependencia.

Aunque este cuestionario no es determinante, una puntuación a partir de 8 puede ser síntoma de padecer problemas relacionados con el consumo de alcohol y sería conveniente consultarlo con un profesional.

¡Contacta con nosotros! Podemos ayudarte.

Fuente: Organización Mundial de la Salud