

Evaluación de Consecuencias derivadas del Consumo de Alcohol (ECCA)

Autores: Cortés-Tomás, M.T. Sancerni-Beitia, M.D. y Giménez-Costa, J.A.

Año: 2019

	Nunca	Pocas veces	Bastantes veces	Casi siempre
He tenido resaca la mañana siguiente				
Me he sentido con menos energía o cansado				
He bebido en situaciones o momentos en los que no tenía previsto hacerlo				
No he podido levantarme a la hora normal en la que suelo hacerlo				
He tenido dolor de estómago e incluso he vomitado				
He bebido más de lo que había planeado antes de empezar				
He llegado a tambalearme o caerme				
No he estado tan ágil mentalmente				
He bebido durante más tiempo del que tenía previsto				
He viajado con un conductor que había consumido alcohol				
He estado menos activo físicamente				
Me he vuelto torpe o patoso				
No he comido correctamente				
He dicho o hecho cosas vergonzosas o embarazosas				
He pasado algún mal rato				
Me he sentido culpable o avergonzado				
He tenido "olvidos"				
He hecho cosas impulsivas de las que me he arrepentido más tarde				
Me he sentido mal conmigo mismo				
No he dormido adecuadamente				
He dicho cosas duras o crueles				
Me he dado cuenta que ahora necesito mayor cantidad de alcohol que hace unos años para poder notar sus efectos o para emborracharme				
El estado en el que me encontraba después de consumir alcohol ha provocado que no rindiera en el trabajo o en los estudios igual que otros días				
He podido causar vergüenza o bochorno a alguien				
He tenido menos tiempo para realizar mis actividades o para entretenerme				
Fumo más cuando estoy bebiendo o solo fumo cuando estoy bebiendo				
Una vez empiezo me resulta difícil darme cuenta cuándo debo dejar de beber				
Cuando bebo en exceso no soy capaz de recordar lo ocurrido durante largos periodos de tiempo				
Me he sentido decepcionado conmigo mismo				
Se ha visto perjudicada mi apariencia física				
He notado un cambio en mi personalidad				
He tenido conflictos o discusiones con gente cercana				

He llegado a sentirme deprimido o triste				
He llegado a ser muy grosero, desagradable u ofensivo después de beber				
Alguna vez he sentido que necesitaba o me hacía falta consumir alcohol				
He dejado de ir a trabajar o he perdido clases por sentirme indispuesto				
Se ha visto afectada mi relación con alguna persona cercana				
Me he encontrado de repente en un lugar sin poder recordar cómo llegué ahí				
He llegado a sentirme infeliz				
Me he perdido algunas cosas porque he gastado demasiado dinero en alcohol				
He descuidado mis responsabilidades con la familia, el trabajo o los estudios				
Cuando estoy bebiendo, tomo otras drogas que normalmente no consumo en otros momentos				
Mis padres, mi pareja o un amigo me han pedido que deje de beber o que beba menos				