

Evaluación de Uso de Drogas y Alcohol – Breaking Free

Instrucciones:

Responda cada pregunta con honestidad, basándose en su comportamiento actual o reciente (últimos 6 meses).

Califique cada pregunta según la siguiente escala:

Puntuación	Descripción
0	Nunca / No es cierto en absoluto
1	Ocasionalmente cierto
2	Frecuentemente cierto
3	Casi siempre cierto

SECCIÓN 1: Frecuencia y Patrón de Uso

1. He experimentado con alcohol o drogas por curiosidad.
2. Uso alcohol o drogas en situaciones sociales para encajar o relajarme.
3. A veces planifico cuándo voy a beber o usar.
4. Mi consumo de sustancias se ha convertido en parte de mi rutina semanal.
5. Noto que estoy usando con más frecuencia que antes.

6. Tengo dificultad para detenerme una vez que empiezo a usar.
 7. A veces me despierto planeando cuándo volveré a usar.
 8. He tenido períodos de uso más largos de lo que pretendía.
 9. Me siento incómodo o inquieto cuando no he usado por un tiempo.
 10. He intentado reducir el consumo, pero me resulta difícil.
-

SECCIÓN 2: Control y Deseo

11. Me encuentro pensando en usar incluso cuando no planeo hacerlo.
 12. Experimento deseos o impulsos de usar.
 13. Mi tolerancia ha aumentado (necesito más para lograr el mismo efecto).
 14. Me siento fuera de control una vez que empiezo a beber o usar.
 15. Oculto o minimizo la cantidad que uso a los demás.
 16. He hecho promesas de dejar de usar, pero vuelvo a hacerlo.
 17. Uso solo o en secreto.
 18. He usado a pesar de querer mantenerme sobrio ese día.
 19. Pierdo la noción de cuánto he usado en una sesión.
 20. Me siento culpable o arrepentido después de usar, pero lo hago de nuevo.
-

SECCIÓN 3: Consecuencias

21. Mis relaciones se han visto afectadas por mi consumo de sustancias.

22. He descuidado responsabilidades (trabajo, escuela, familia) por el uso.
 23. He tenido problemas legales o financieros relacionados con el consumo.
 24. Me he puesto a mí mismo o a otros en riesgo bajo la influencia.
 25. He descuidado mi salud, higiene o nutrición debido al uso.
 26. He experimentado “apagones” o lagunas de memoria.
 27. He seguido usando a pesar de las consecuencias negativas.
 28. He perdido interés en actividades que antes disfrutaba.
 29. Noto que mis prioridades se han desplazado hacia el consumo.
 30. Personas cercanas a mí han expresado preocupación por mi uso.
-

SECCIÓN 4: Dependencia Emocional y Psicológica

31. Uso sustancias para lidiar con el estrés o el dolor emocional.
32. Me siento ansioso, enojado o deprimido cuando no puedo usar.
33. Dependo de las sustancias para sentirme normal o equilibrado.
34. Uso para escapar de problemas o sentimientos negativos.
35. Me siento incómodo en situaciones sociales sin usar.
36. Mi estado de ánimo a menudo depende de si he usado recientemente.
37. Me resulta difícil imaginar mi vida sin alcohol o drogas.
38. Siento vergüenza o aislamiento debido a mi consumo.
39. He mentido sobre mi uso a otros.
40. Me siento emocionalmente insensible o desconectado la mayor parte del tiempo.

SECCIÓN 5: Impacto Físico y en el Estilo de Vida

41. Mis patrones de sueño han cambiado debido al uso.
42. He experimentado síntomas de abstinencia (temblores, náuseas, sudoración).
43. Mi apetito o peso ha cambiado notablemente.
44. He tenido problemas de salud posiblemente relacionados con el consumo.
45. He usado a pesar de estar enfermo o físicamente mal.
46. Mi rutina diaria ahora gira en torno al consumo de sustancias.
47. He evitado eventos o personas sobrias.
48. He perdido trabajos, oportunidades o vivienda debido al consumo.
49. Me siento atrapado en un ciclo de uso y arrepentimiento.
50. Siento que mi consumo de sustancias está fuera de mi control.

Instrucciones para Puntuar

1. Sume todas las 50 respuestas para obtener la Puntuación Total (rango posible: 0–150).
2. La Puntuación Total representa el riesgo y la gravedad general del involucramiento con sustancias.

Guía de Interpretación (Puntuación Compuesta)

Rango de Puntuación	Etapas de Uso	Descripción	Acción Recomendada
---------------------	---------------	-------------	--------------------

0 – 9	Etapa 1 – Uso Experimental	Participación mínima; curiosidad o exposición a pares; bajo riesgo de dependencia.	Educación, estrategias de prevención, fomento de formas saludables de afrontamiento.
10 – 49	Etapa 2 – Uso Social / Habitual	Uso regular pero situacional; comienzo de apego psicológico; puede racionalizar o planear el consumo.	Intervención a corto plazo, plan de responsabilidad, apoyo en recuperación basada en la fe o ambulatoria.
50 – 79	Etapa 3 – Problemas / Pérdida de Control	Interrupción notable en la vida; aumento de tolerancia, culpa, secretismo y pérdida de moderación.	Programa de recuperación estructurado, consejería, terapia grupal o atención ambulatoria intensiva.
80 – 150	Etapa 4 – Uso Compulsivo / Dependiente	El consumo domina la vida; fuerte dependencia física o emocional; consecuencias graves.	Recomendar desintoxicación, tratamiento residencial a largo plazo y apoyo integral de recuperación centrada en Cristo.

Resumen Visual de Puntuación:

- 0–9: ● Experimental / Educación Preventiva
- 10–49: ● Inicio de Dependencia

- 50–79: ● Alto Riesgo de Dependencia
 - 80–150: ● Dependencia Severa / Crónica
-

Notas Clínicas

- Comentarios del Evaluador: _____
- Reflexión del Cliente: _____
- Recomendaciones:
 - Educación
 - Recuperación Ambulatoria
 - Recuperación Residencial
 - Consejería
 - Desintoxicación