

ALCOHOL

¿Corre riesgo su salud?

¿Qué cuenta como UNA BEBIDA?



Un trago es:

- Una lata de cerveza de 12 onzas
- Una copa de vino de 5 onzas
- Un trago de licor fuerte (1.5 onzas)

¿Está corriéndose un riesgo?

Si consume alcohol, examinar su patrón de consumo y conocer sus riesgos es importante para su salud presente y futura. Sepa la diferencia entre beber con bajo riesgo y beber de forma riesgosa o dañina. Se lo debe a su salud.

¿Qué es beber con bajo riesgo?

- Adultos saludables menores de 65 años:

¿QUÉ ES BEBER DE MANERA RIESGOSA?		VARONES	MUJERES
	En un solo día	No más de 4 bebidas en un solo día	No más de 3 bebidas en un solo día
	Por semana	** Y ** No más de 14 bebidas en una semana	** Y ** No más de 7 bebidas en una semana

Para mantener bajo el riesgo, respete los límites diarios Y semanales

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

- Personas de más de 65 años: los límites de bajo riesgo son 3 bebidas por día o 7 bebidas por semana.
- Las mujeres que estén encinta o pudieran quedar encinta no deben beber.

¿Qué es beber de manera riesgosa?

- El **consumo riesgoso de alcohol** consiste en beber en exceso de los límites arriba mencionados en un solo día o en una semana.
- El **consumo dañino de alcohol** consiste en beber en exceso de los límites diarios o semanales y sufrir efectos negativos por ello tales como accidentes, no poder dejar de beber, o no poder desempeñar sus actividades normales (trabajo, escuela, familia) por la bebida.

¿Qué puede sucederle si consume alcohol de forma riesgosa o dañina?

- Las personas que consumen alcohol a niveles riesgosos o dañinos corren un riesgo mayor de problemas de salud: cáncer, obesidad, hipertensión, derrames, lesiones, diabetes, accidentes/muerte, suicidios y cirrosis.
- Hace diferencia cuánto bebe en un solo día y la frecuencia con la que tiene días en los que bebe fuertemente.
- Si bebe más por día y tiene más días de bebida fuerte con el paso del tiempo, mayores serán sus riesgos.

Sugerencias para reducir el consumo de alcohol

- Mida y Cuente.** Mida las bebidas según su tamaño estándar y cuente cuánto ha bebido en su teléfono, en una tarjeta, en su billetera o en un calendario.
- Fíjese metas.** Decida cuántos días a la semana desea beber y cuántas bebidas consumirá en esos días.
- Ritmo y espacio.** Fíjese su ritmo. Beba lentamente. No consuma más de una bebida por hora. Alterne «bebidas de espacio» o no alcohólicas (agua, gaseosa o jugo).
- Incluya alimentos.** No beba con el estómago vacío.
- Evite los «incitadores».** ¿Qué cosas le incitan a beber? Evite a las personas, lugares y actividades que le despiertan el deseo de beber.
- Planifique cómo resistir el deseo.** Cuando le llegue el deseo, recuerde por qué desea cambiar, hable de ello con alguien, realice una actividad saludable que le distraiga, o «aguante el deseo» y acepte el sentimiento, soportándolo con el conocimiento de que pasará.
- Sepa decir que no.** Prepare un **no** cortés pero convincente para las ocasiones en las que no desea beber.

Adaptado del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EUA, NIH, NIAAA

Helpful Links:

<http://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/>
<http://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health>
<http://findtreatment.samhsa.gov>



Mid-America (HHS Region 7)

ATTC

Addiction Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

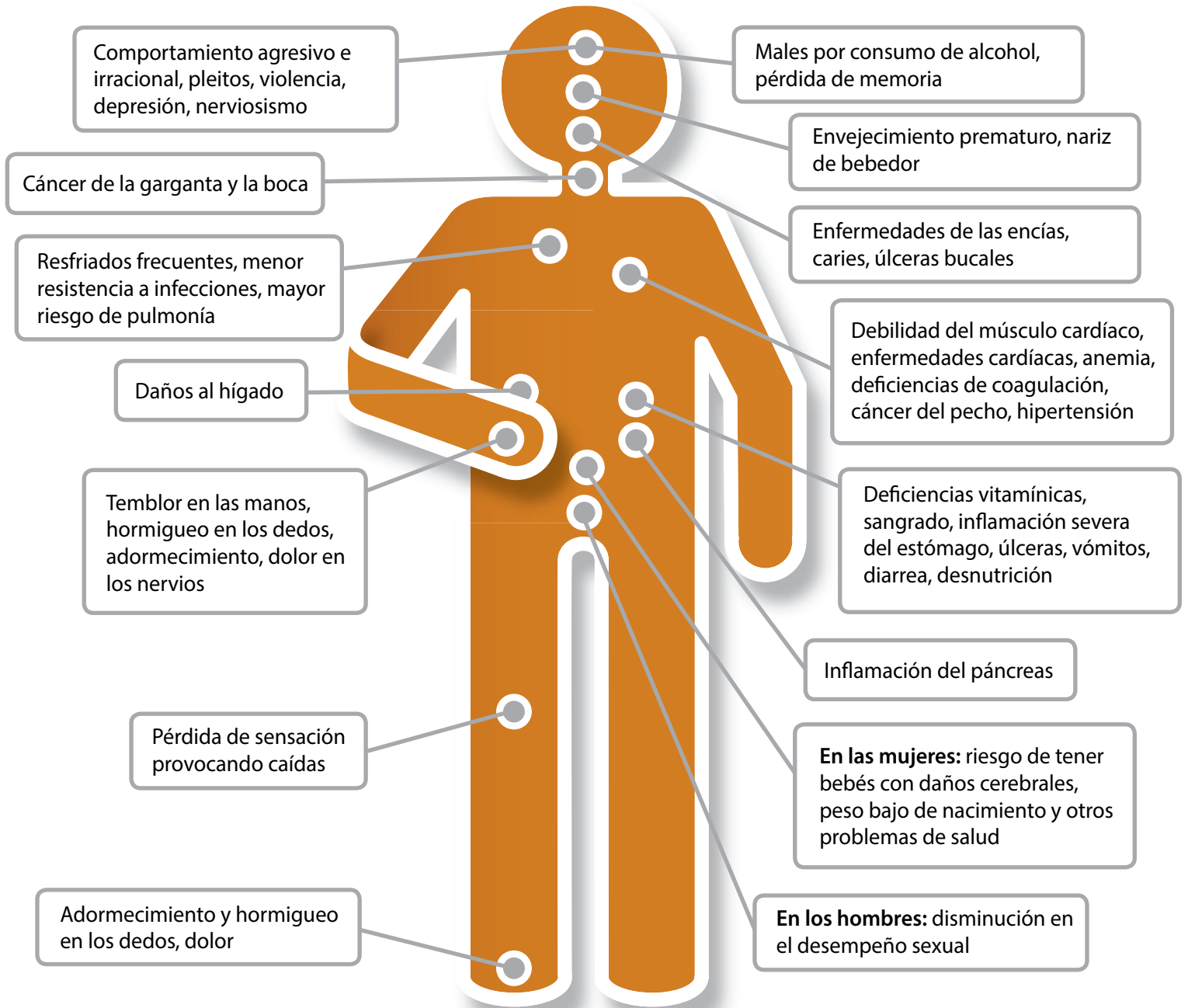


SBIRT
Screening, Brief Intervention,
and Referral to Treatment
for Substance Use

¡Visite www.sbirt.com
para más recursos!

CONSUMO RIESGOSO Y DAÑINO DEL ALCOHOL

Efectos sobre el cuerpo



El alcohol puede agravar problemas existentes de salud:

- Enfermedades del hígado
- Enfermedades cardíacas e hipertensión
- Diabetes
- Úlceras y problemas estomacales
- Depresión y ansiedad
- Problemas para dormir

Algo para pensar:

El consumo del alcohol de manera riesgosa y dañina frecuentemente conduce a problemas sociales, legales, médicos, hogareños, laborales y financieros. El alcohol puede acortar su expectativa de vida y llevar a lesiones accidentales o la muerte.