

Mi relación Con la bebida

Una guía sobre el
alcohol y la salud



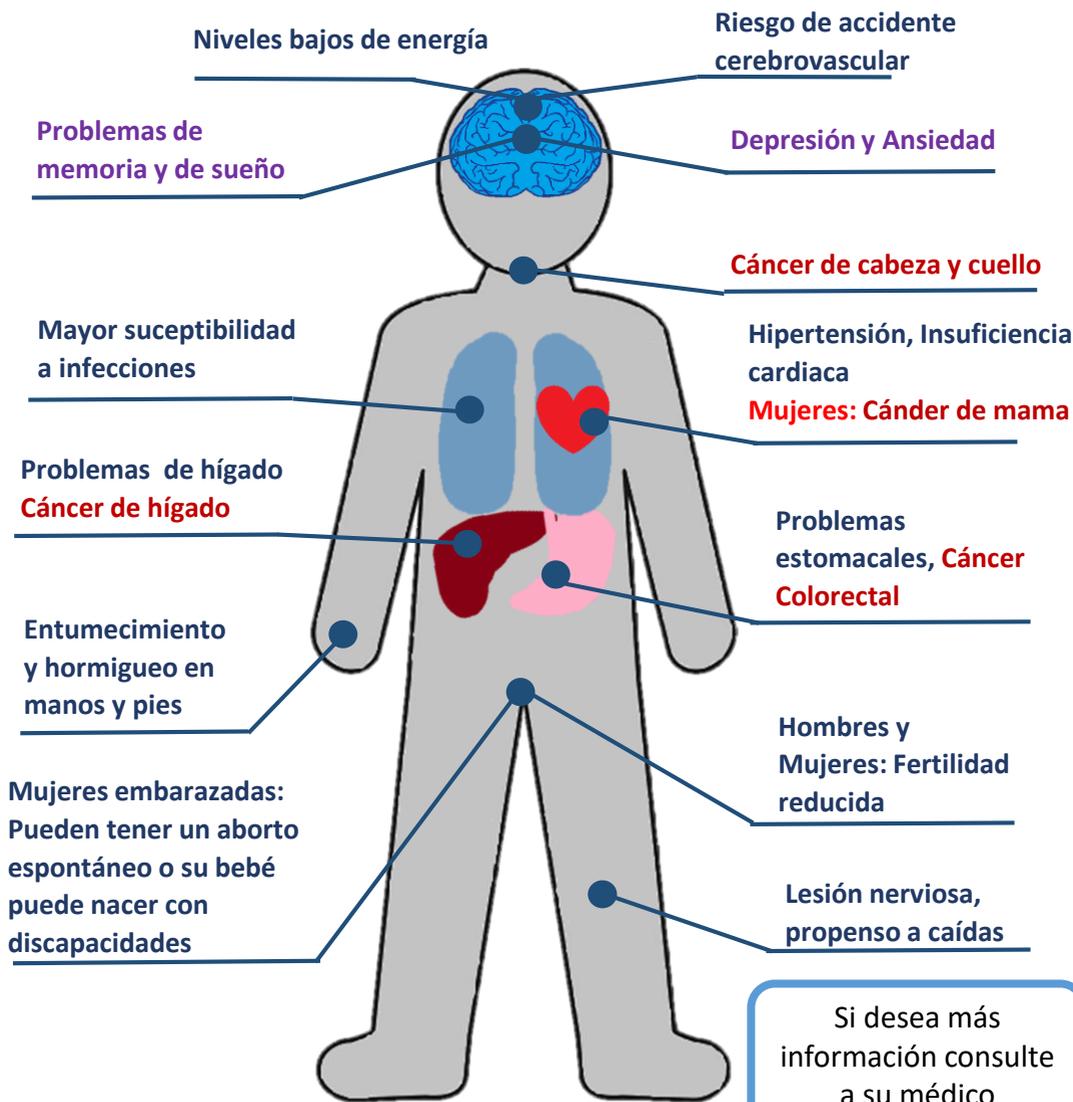
SCALE-UP OF PREVENTION AND MANAGEMENT
OF ALCOHOL USE DISORDERS AND
COMORBID DEPRESSION IN LATIN AMERICA



El abuso de alcohol y su salud

Beber alcohol puede causar muchos problemas para el cuerpo y la mente. También hay más riesgo de lesionarse. La siguiente imagen muestra algunos de los efectos que el abuso de alcohol puede tener en su salud.

Todos los tipos de alcohol pueden causar varios tipos de **cáncer**, como: hígado, garganta, mama, boca, colorrectal



Si desea más información consulte a su médico

Un trago Estándar

Diferentes tragos contienen diferentes cantidades de alcohol. Cuando decimos 'trago' nos referimos a un trago estándar que contiene 12 gramos de alcohol puro.

1 trago estándar:	30ml Destilados (40%) 	30ml Aguardiente (30%) 	30ml Destilados (40%) 	100 ml Vino (12%) 	330 ml Cerveza (4.7%) 	250ml Cerveza (5.2%) 
2 Tragos estándar	60ml Destilados (40%) 	60ml Aguardiente (30%) 	Mezcla de tragos con 60 ml de destilados (40%) 		Coctel 	

Cualquier consumo de alcohol puede traer riesgos:

No tome nada si usted:



Está embarazada o lactando



Es menor de 18 años



Está manejando



Hace ejercicio (ni antes, ni durante ni después)



Antes o mientras trabaja



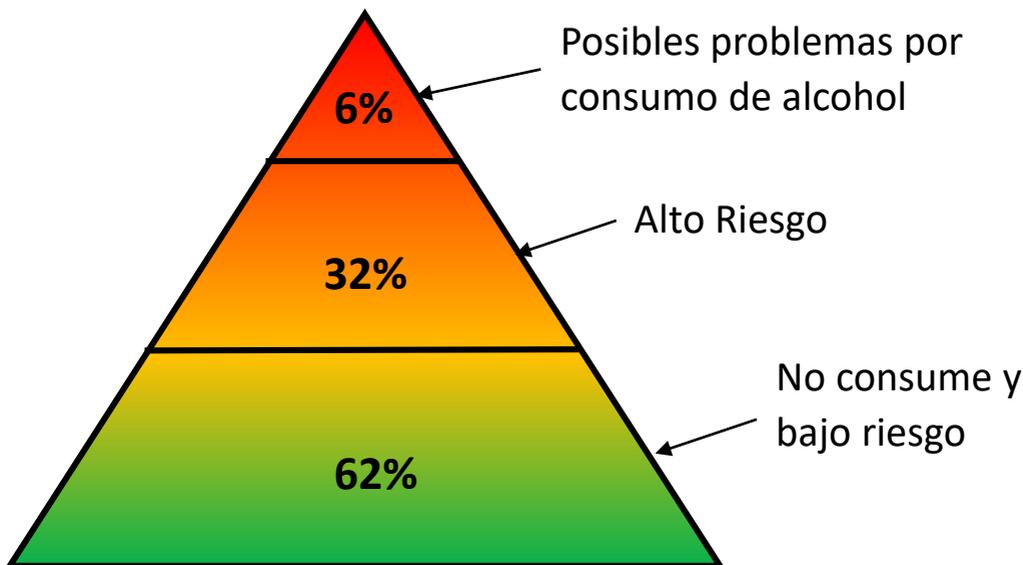
Está tomando medicamentos

Si decide tomar, puede reducir el riesgo de hacerse daño a usted mismo o a otros limitando la cantidad de alcohol

- No tome más de 2 tragos estándar al día.
- **Nunca** tome más de 4 tragos estándar, ni siquiera en ocasiones especiales.

La mayoría de las personas son bebedoras de bajo riesgo o no beben

Tipos de Bebida



¿Dónde puedo encontrar más información

Puede obtener información gratuita sobre alcohol en:



Línea Psicoactiva

Llame: 018000112439 (para información en Bogotá)
o al 123 (para emergencias en Soacha)

WhatsApp:

+573012761197

Facebook:

@lineapsicoactiva