

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 de: hígado, garganta, mama, boca, colorrectal

Niveles bajos de energía

Riesgo de accidente cerebrovascular

Problemas de memoria y de sueño

Depresión y Ansiedad

Mayor susceptibilidad a infecciones

Cáncer de cabeza y cuello

Problemas de hígado
Cáncer de hígado

Hipertensión, Insuficiencia cardiaca

Mujeres: Cáncer de mama

Entumecimiento y hormigueo en manos y pies

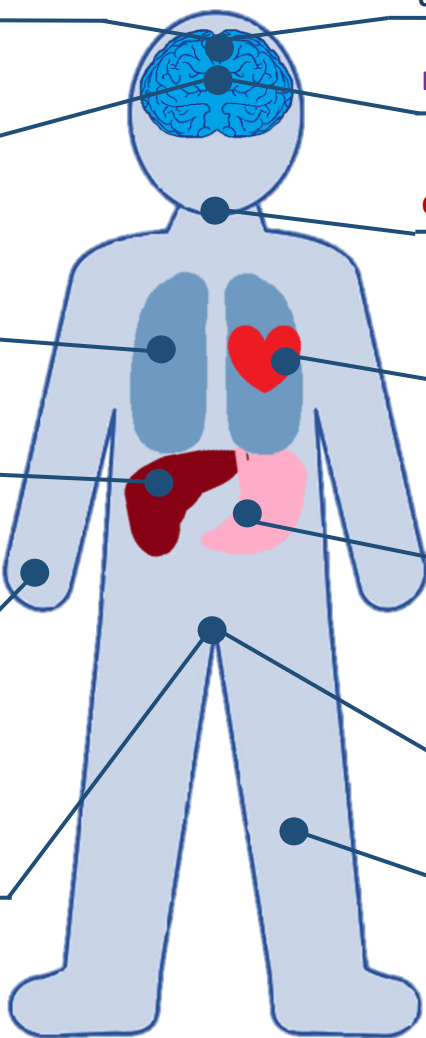
Problemas estomacales, Cáncer Colorrectal

Mujeres embarazadas: Pueden tener un aborto espontáneo o su bebé puede nacer con discapacidades

Hombres y Mujeres: Fertilidad reducida











Lesión nerviosa, propenso a caídas

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 Copa de destilados (40%) e.g. Ron, Whisky	30ml Copa de Aguardiente (32%)	30ml Copa de destilados (40%) e.g. Ron, Whisky	125ml Copa de vino (12%)	330 ml Lata de cerveza (4.7%)	250ml Botella de cerveza (5.2%)
						
	60ml Vaso de destilados (40%) e.g. Ron, Whisky	60ml Copa de Aguardiente (32%)	Trago mixto con 60 ml de destilados (40%) e.g. Ron, Whisky		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



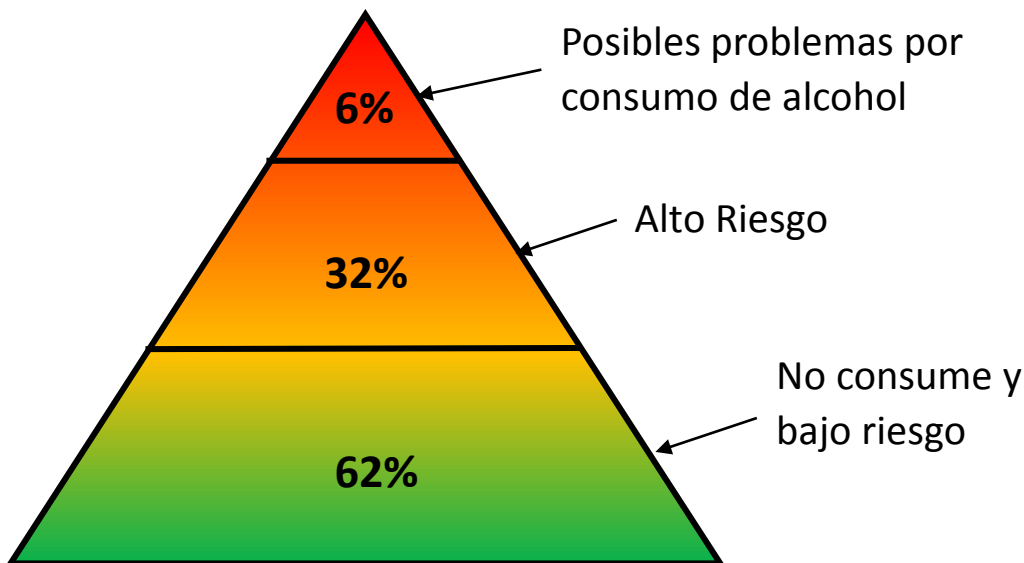
Está tomando medicamentos

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 otros lugares del país)

WhatsApp:

+573012761197

Facebook:

@lineapsicoactiva