

El alcohol y tu salud

Una guía sobre el alcohol
y la salud



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA
RAMÓN DE LA FUENTE MUÑIZ

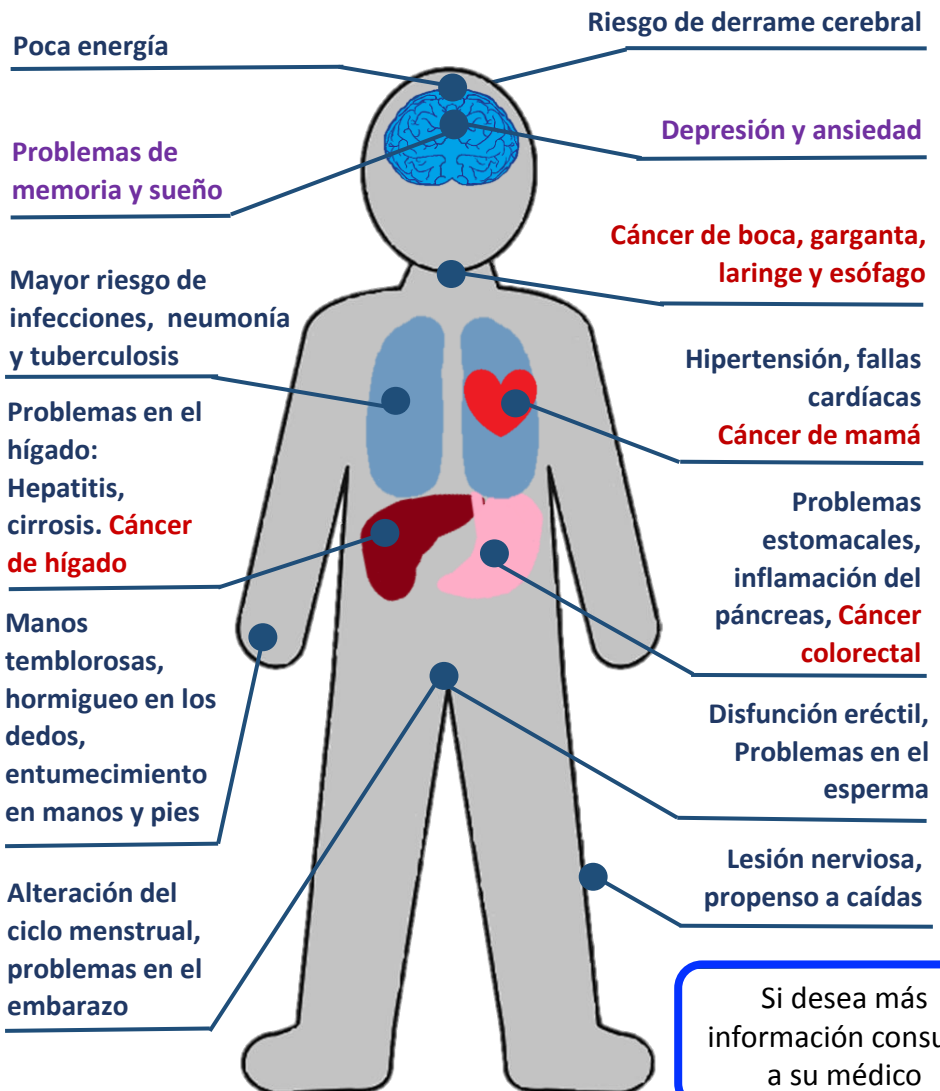


SCALE-UP OF PREVENTION AND MANAGEMENT
OF ALCOHOL USE DISORDERS AND
COMORBID DEPRESSION IN LATIN AMERICA

El alcohol y mi salud

Consumir alcohol puede causar muchos problemas de salud y aumentar el riesgo de lesionarse.

Todos los tipos de alcohol pueden causar cáncer

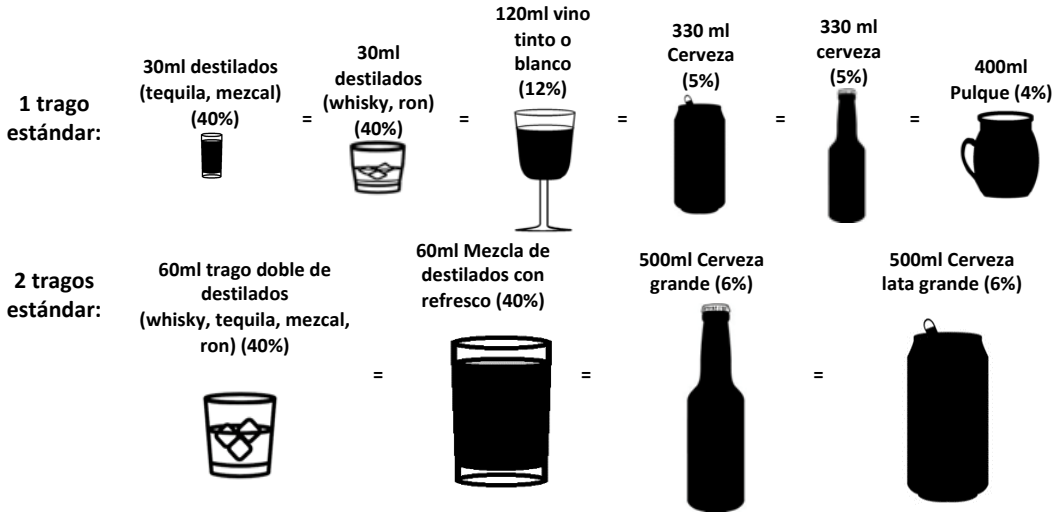


Si desea más información consulte a su médico

Un Trago Estándar

Las bebidas contienen diferentes cantidades de alcohol.

“Un “trago estándar” es una bebida que contiene 12 gramos de alcohol



Cualquier consumo de alcohol puede tener riesgos

No bebas alcohol si:

Estás embarazada o lactando

Eres menor de 18 años

Estás manejando

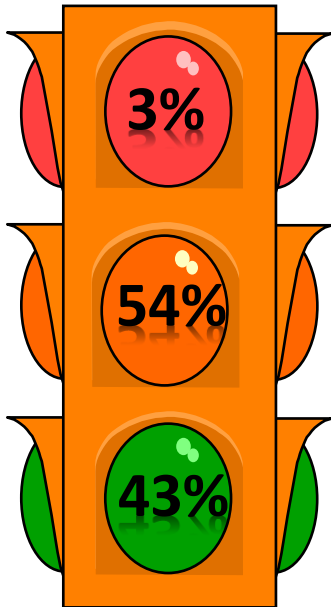
Antes, durante o después de hacer ejercicio

Estás tomando medicamentos

Si bebes:

- **No tomes más de 2 tragos estándar en un día.**
- **Y no tomes más de 4 tragos estándar, aún en ocasiones especiales.**

En la población de la Ciudad de México



Tienen problemas por el consumo de alcohol

Tienen consumo de riesgo

No beben o beben poco

¿Tú que tipo de consumo tienes?

¿Dónde puedes encontrar más información?

UNAM: (55) 56 22 22 88

CONADIC: 01 800 911 20 00

<https://www.saberdealcohol.org.mx/>
<https://www.gob.mx/salud%7Cconadic/>

App:

<http://www.quepasasitepasas.com.mx/>