

# Mi relación con la bebida

Una guía sobre el alcohol  
y la salud



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

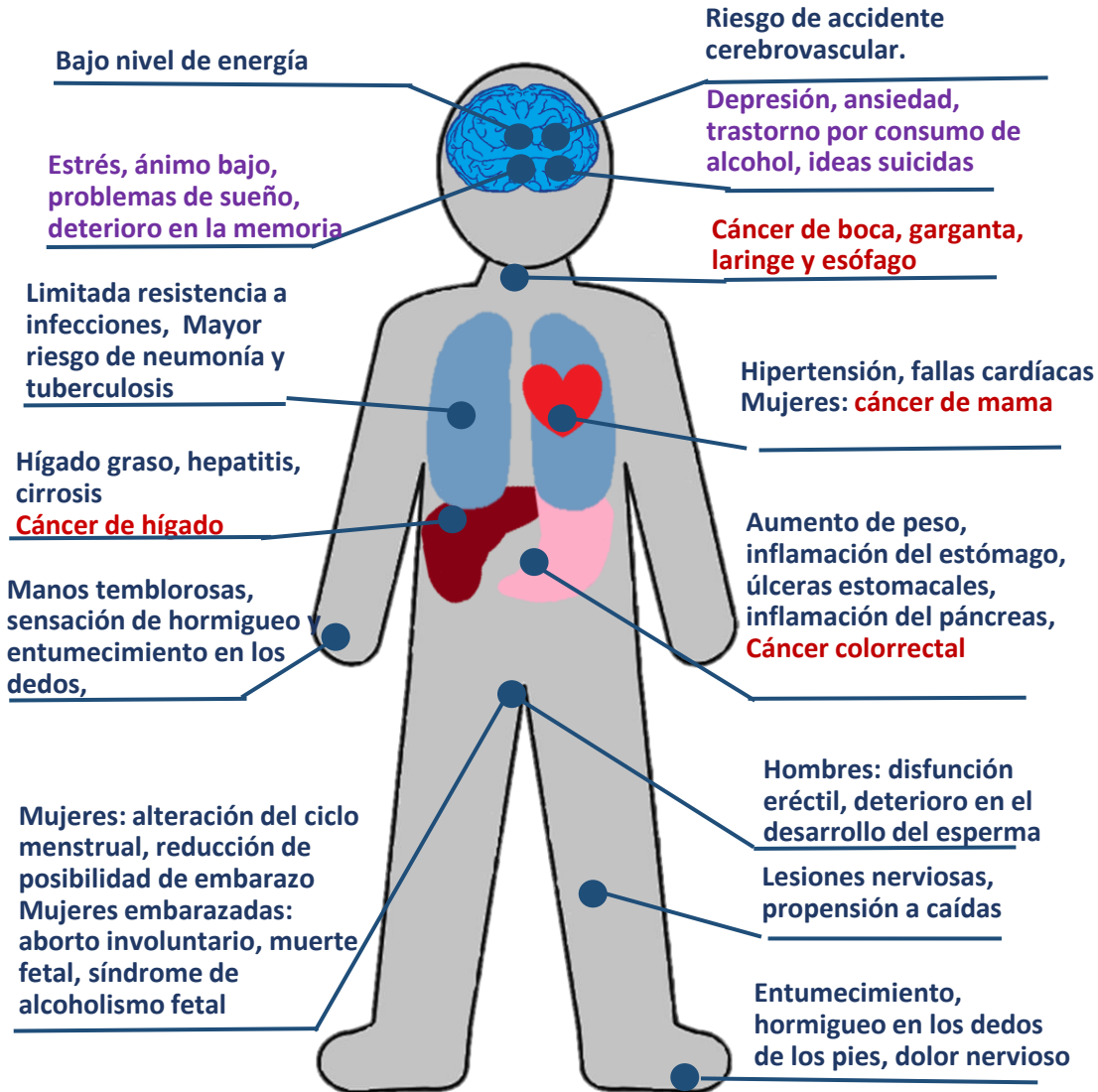


SCALE-UP OF PREVENTION AND MANAGEMENT  
OF ALCOHOL USE DISORDERS AND  
COMORBID DEPRESSION IN LATIN AMERICA

# El alcohol y su salud

Consumir alcohol puede causar muchos problemas para el cuerpo y la mente. Además, incrementa el riesgo de lastimarse.









Esta imagen muestra algunos efectos que la bebida puede tener en tu salud.



**Todos los tipos de alcohol pueden causar cáncer**

# Una bebida Estándar

Los tragos contienen diferente cantidad de alcohol. Cuando decimos 'trago' nos referimos a un trago estándar que contiene 10 gramos de alcohol puro.

<b>1 bebida estándar</b>	1 vaso de 250ml de cerveza (6%) 	1 copa de 100ml de vino (12%) 	1 vasito (shot) de 30ml de bebida destilada sin hielo (pisco, ron, whisky)(40%) 	1 vaso de 30ml de bebida destilada con hielo (pisco, ron, whisky)(40%) 
<b>2 bebidas estándar</b>	2 vasos de 250ml de cerveza (6%) 	1 copa grande de 200ml de vino (12%) 	2 vasitos (shot) de 30ml de bebida destilada sin hielo (pisco, ron, whisky) (40%) 	2 vasos de 30ml de bebida con hielo destilada (pisco, ron, whisky)(40%) 

## Cualquier consumo de alcohol puede traer riesgos

### No tome nada si usted:



Está embarazada o lactando



Es menor de 18 años



Está manejando



Antes, durante o después de hacer ejercicio



Está tomando medicamentos



Tiene una historia de trastorno por consumo de alcohol o drogas

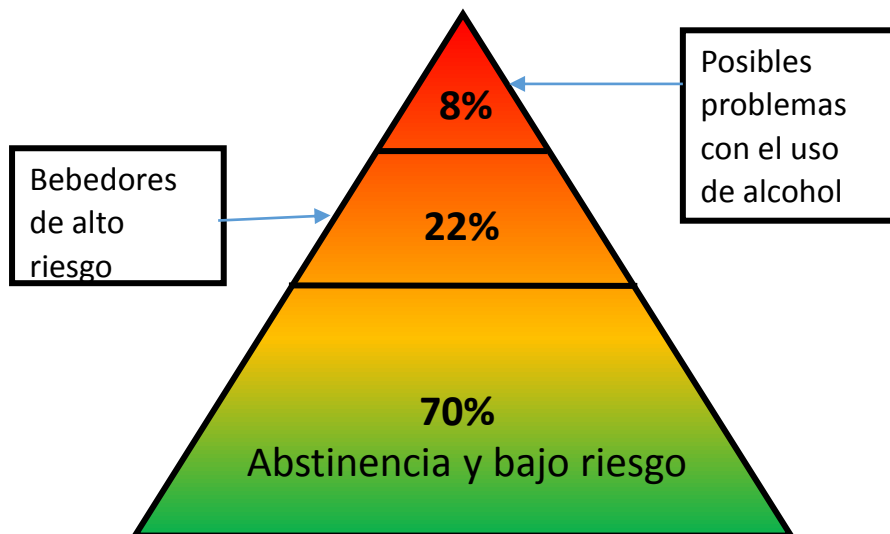
### Si decide beber, disminuya riesgos:

- No tome más de 2 bebidas estándar al día.
- Nunca toma más de 4 bebidas estándar, ni siquiera en una ocasión especial.

### Pregunte a su médico si tiene:

- hipertensión
- depresión
- tuberculosis
- cáncer de mama/boca/garganta
- cirrosis
- ha tenido infarto
- VIH/SIDA

# La mayoría de personas tiene consumo de bajo riesgo o no consume bebidas alcohólicas



## ¿Dónde puedo encontrar más información?

Habla Franco: 1815

Lugar de Escicha: (51 1) 445 6665 or  
(51 1) 447 5837

[www.hablafranco.gob.pe](http://www.hablafranco.gob.pe)

<http://www.cedro.org.pe/lugar/registro1.htm>

App:

[Habla Franco App available from Chatea Ahora](#)