

Mi relación con la bebida

Una guía sobre el alcohol
y la salud



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

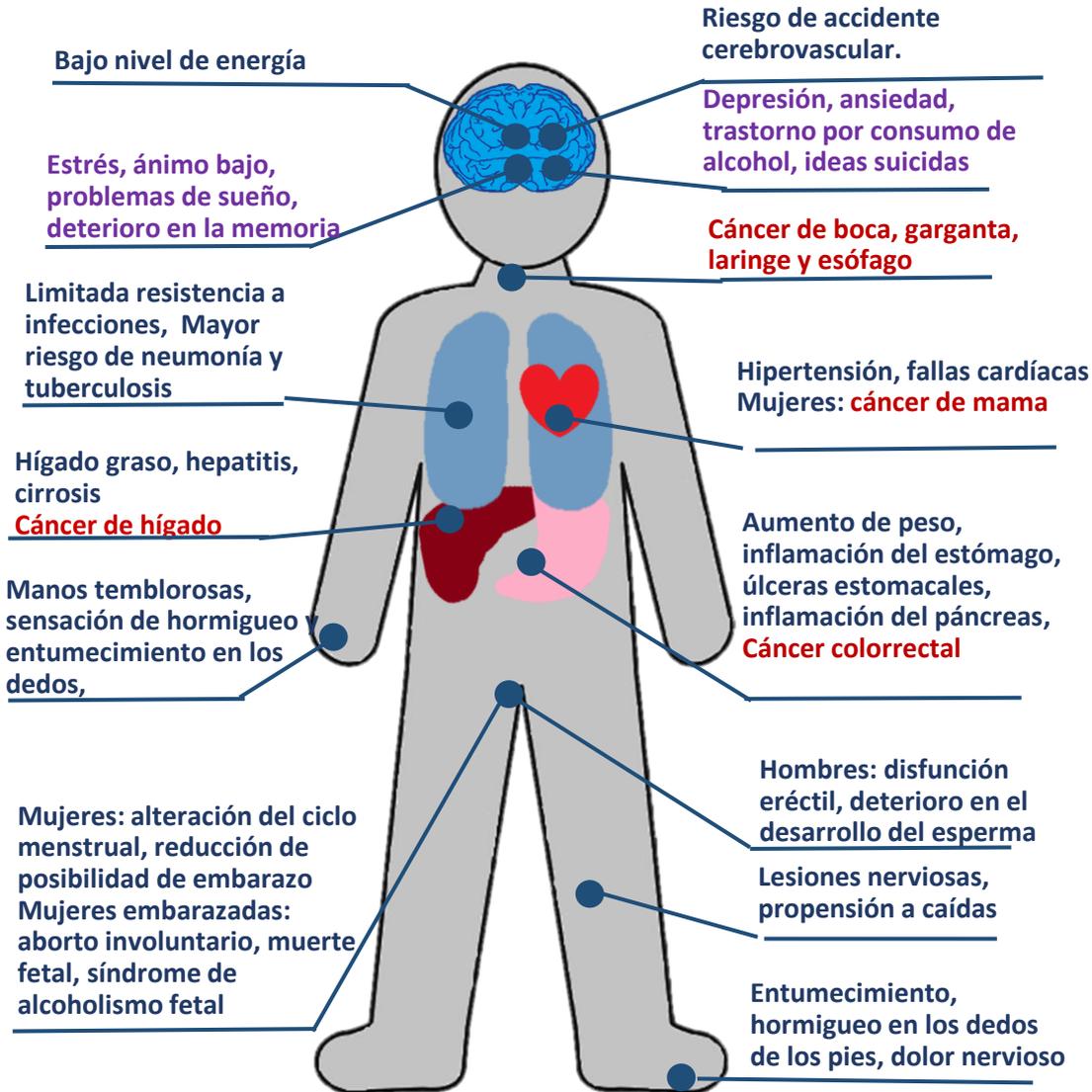


SCALE-UP OF PREVENTION AND MANAGEMENT
OF ALCOHOL USE DISORDERS AND
COMORBID DEPRESSION IN LATIN AMERICA

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.

1 bebida estándar	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%) 
2 bebidas estándar	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

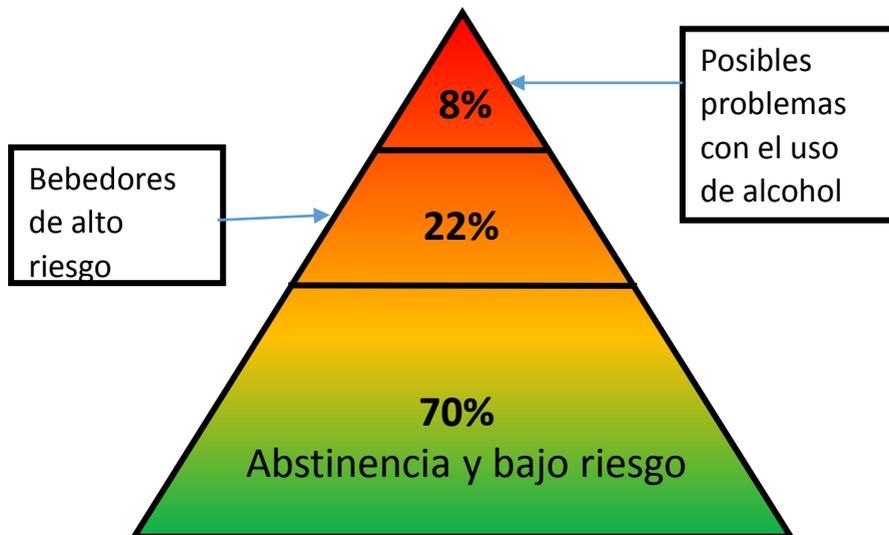
Si decide beber, disminuya riesgos:

- 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.cedro.org.pe/lugar/registro1.htm>

App:

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