

El puntaje que obtuvo indica que puede estar en riesgo de sufrir daños como resultado de su consumo de alcohol.

Puede reducir el riesgo de daños, para usted y otras personas, limitando la cantidad que usted consume:

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

### Establezca una meta

Si desea modificar su consumo de alcohol, es importante establecer metas en las cuales trabajar, así como seguir el progreso. Utilice este espacio para consignar su primer paso hacia el cambio.

# Mi relación con la bebida

¿Dónde puedo encontrar más información?

Línea 123

Línea Psicoactiva: 018000112439

WhatsApp: +573012761197

Facebook: @lineapsicoactiva

Cualquier consumo de alcohol puede traer riesgos



**No tome nada si:**

Está embarazada o lactando



Es menor de 18 años



Está manejando



Está tomando medicamentos



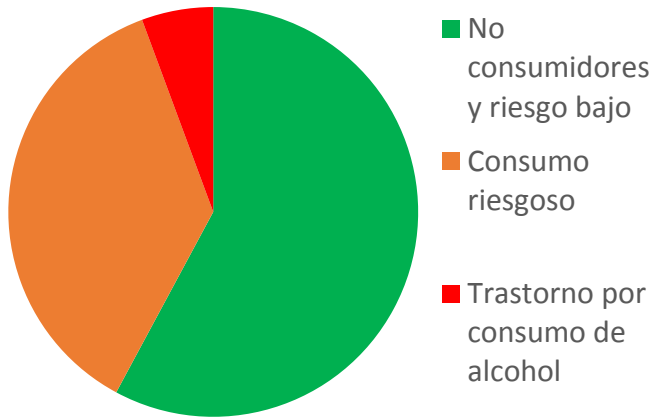
Hace ejercicio (ni antes, ni durante ni después)



Tiene una historia de trastorno por consumo de alcohol o drogas



# La mayoría de personas tiene consumo de bajo riesgo



## Beneficios de Reducir el Consumo

El alcohol puede causar diferentes problemas para su cuerpo, mente y vida. Disminuir su consumo de alcohol reduce el riesgo de:

- Accidentes y lesiones
- Accidente cerebrovascular y presión arterial alta
- Cáncer
- Enfermedad del hígado
- Daño cerebral
- Accidentes de tránsito

También hay muchos otros beneficios:

- Mejor sueño
- Pérdida de peso
- Mejores relaciones
- Más energía
- Mejor ánimo
- Ahorro de dinero
- Mejor memoria

## Comprendiendo los límites

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

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

## ¿Cómo puedo reducir mi consumo?

- Defina el número límite de tragos que va a tomar diaria o semanalmente y cumpla lo establecido.
- Sírvasse menor cantidad y evite volver a llenar su vaso o copa.
- Alterne bebidas alcohólicas con bebidas sin alcohol, como agua.
- Busque amigos que no toman o que toman moderadamente.
- Evite tomar sin haber comido, es mejor tomar con comida en el estómago.
- Evite comer pasabocas salados – estos le dan sed.
- Evite tomar si se siente estresado o aburrido.
- Evite tener bebidas alcohólicas en casa.
- Cuente sus tragos