

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** toma 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



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



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

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

¿Dónde puedo encontrar más información?

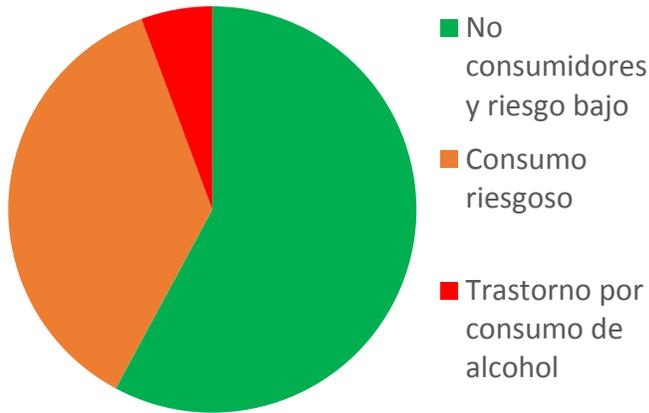
Habla Franco: 1815

Lugar de Escucha: 44- 6665  
447-5837

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

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

# 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 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, wisky)(40%) 	1 vaso de 30ml de bebida destilada con hielo (pisco, ron, wisky)(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, wisky) (40%) 	2 vasos de 30ml de bebida con hielo destilada (pisco, ron, wisky)(40%) 

## ¿Cómo puedo reducir mi consumo?

- Defina el número límite de tragos que va a tomar diaria o semanalmente y cumpla lo establecido.
- Sírvese 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 bocaditos salados (como canchita)– estos le dan sed.
- Evite tomar si se siente estresado o aburrido.
- Evite tener bebidas alcohólicas en casa.
- Cuente la cantidad de tragos que toma.