

Mi relación con la bebida

Una guía sobre el alcohol
y la salud



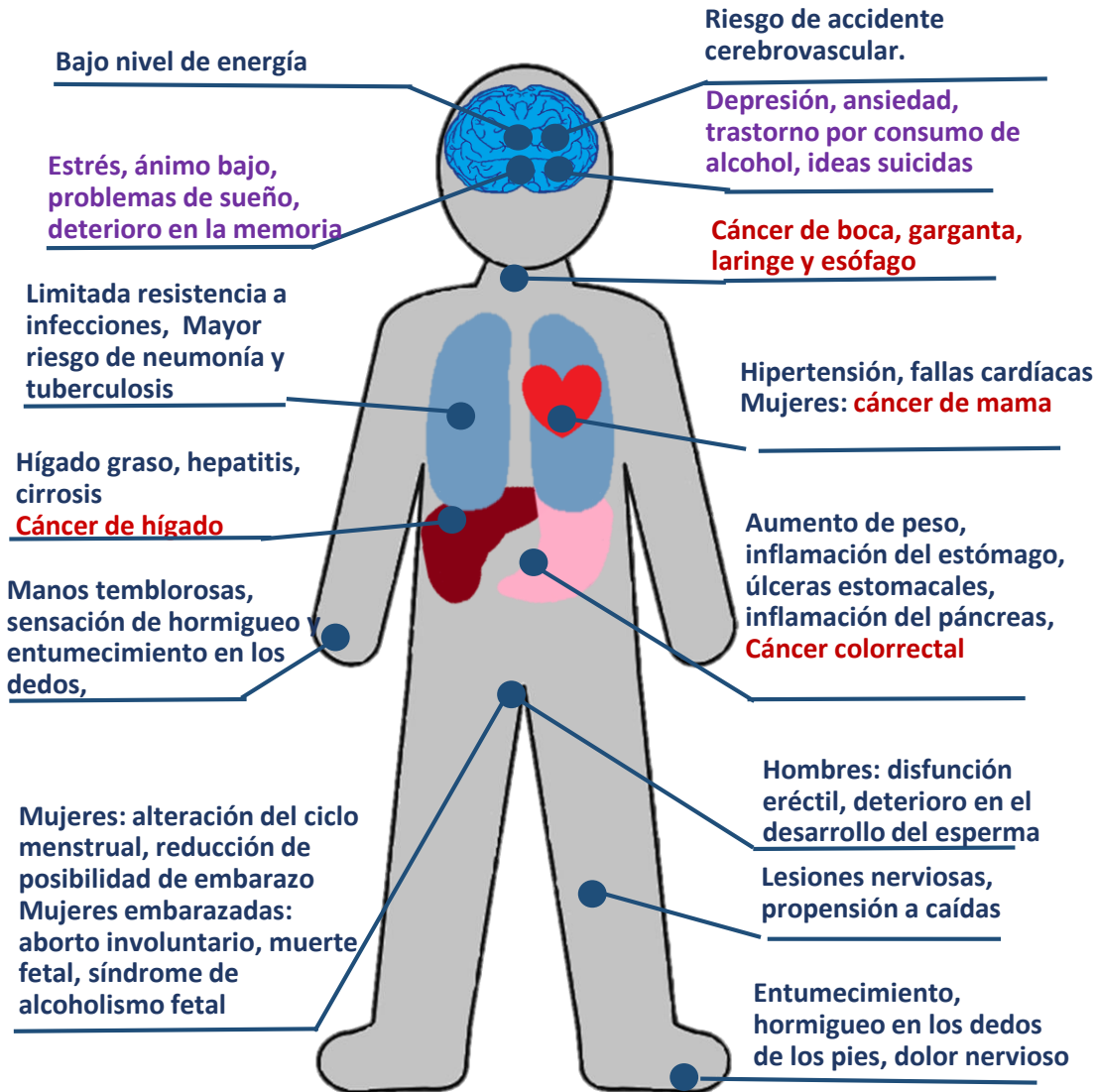
UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA



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

Bebida Estándar

Las bebidas contienen diferente cantidad de alcohol.

Una 'bebida estándar' 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 (pisco/ron/wisky) (40%) SIN HIELO 	1 vaso de 30ml de bebida destilada (pisco/ron/wisky) (40%) CON HIELO/AGUA/GASEOSA 
2 bebidas estándar	2 vasos de 250ml de cerveza (6%) 	1 copa de 200ml de vino (12%) 	2 vasitos (shot) de 30ml de bebida destilada (pisco/ron/wisky) (40%) SIN HIELO 	2 vasos de 30ml de bebida destilada (pisco/ron/wisky) (40%) CON HIELO/AGUA/GASEOSA 

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

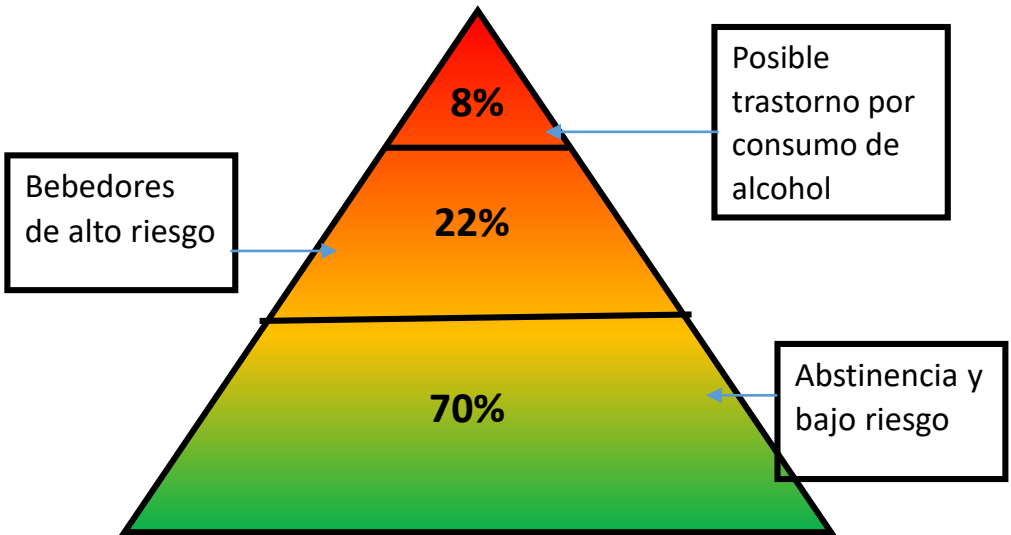
Si decide beber, disminuya riesgos:

- 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
- VIH/SIDA
- ha tenido ³ infarto

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



¿Dónde puedo encontrar más información?

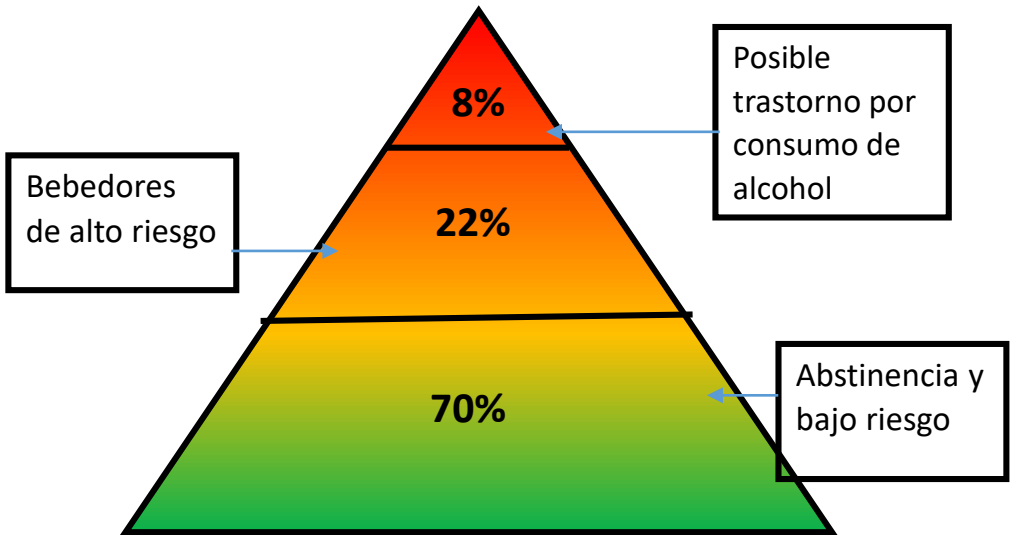
DEVIDA Habla Franco: marcar fono 1815
APP: www.hablafranco.gob.pe

CEDRO Lugar de Escucha: 4476665 4475837
<http://www.cedro.org.pe/lugar/registro1.htm>

Centros de Salud Mental Comunitaria en la DIRESA Callao

- Sarita Colonia (Ramiro Prialé S/N, espalda comisaria Sarita Colonia)
- La Perla (Av. La Paz Cdra. 3 S/N)
- Ventanilla (Av. 11 de agosto S/N, AAHH Victor Raúl Haya de la Torre)
- Cades Callao (Av. Miguel Grau N° 487)

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



¿Dónde puedo encontrar más información?

DEVIDA Habla Franco: marcar fono 1815
APP: www.hablafranco.gob.pe

CEDRO Lugar de Escucha: 4476665 4475837
<http://www.cedro.org.pe/lugar/registro1.htm>

Centros de Salud Mental Comunitaria en la DIRIS Lima Sur

- Nancy Reyes Bahamonde, calle San Rodolfo N° 402 - Chorrillos
- San Sebastian, Jr. Independencia S/N AAHH Santa Isabel de Villa
- Hospital María Auxiliadora, Av. Miguel Iglesias N° 968 San Juan de Miraflores