

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 bebidas estándar al día.
- **Nunca** toma más de 4 bebidas estándar, ni siquiera en **ocasiones especiales**.

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

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.

¿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 Baja (Av. 11 de agosto S/N AAHH Víctor Raúl Haya de la Torre Cades Callao (Av. Miguel Grau N° 487)

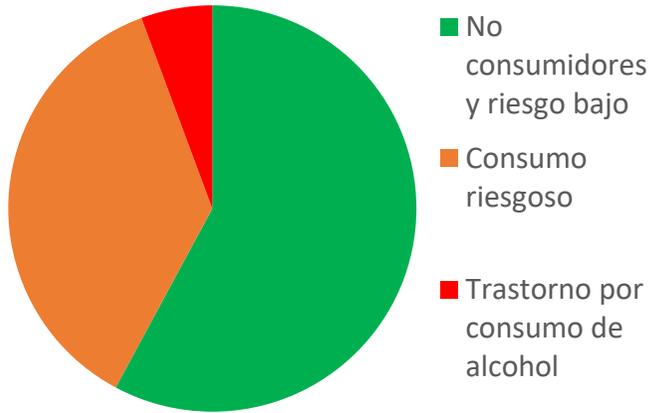
Mi relación con la bebida



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA



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

Las bebidas contienen diferente cantidad de alcohol. Una 'bebida estándar' contiene aproximadamente 10 gramos de alcohol puro.

BEBIDA ESTÁNDAR

Las bebidas contienen diferente cantidad de alcohol. Una 'bebida estándar' contiene 10 gramos de alcohol puro.

	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
1 bebida estándar				
2 bebidas estándar				

¿Cómo puedo reducir mi consumo?

- Defina el número máximo de bebidas 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 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 bebidas que toma.

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 bebidas estándar al día.
- **Nunca** toma más de 4 bebidas estándar, ni siquiera en **ocasiones especiales**.

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

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.

¿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

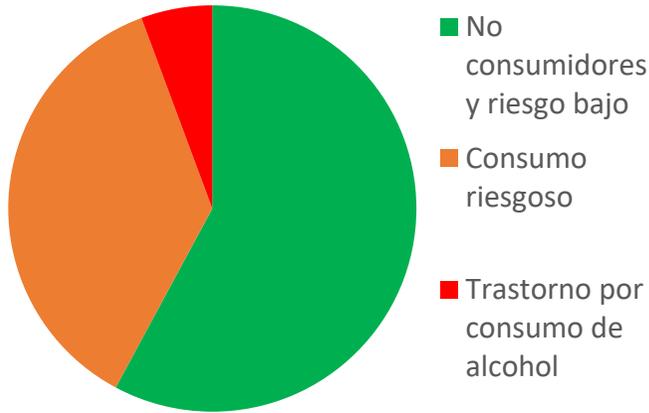
- San Sebastian, Jr. Independencia S/N AAHH Santa Isabel de Villa
- Nancy Reyes Bahamonde, calle San Rodolfo 402 Chorrillos
Hospital "Maria Auxiliadora, Av. Miguel Iglesias 968, SJM

Mi relación con la bebida



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

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

Las bebidas contienen diferente cantidad de alcohol. Una 'bebida estándar' contiene aproximadamente 10 gramos de alcohol puro.

BEBIDA ESTÁNDAR

Las bebidas contienen diferente cantidad de alcohol. Una 'bebida estándar' contiene 10 gramos de alcohol puro.

	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
1 bebida estándar				
2 bebidas estándar				

¿Cómo puedo reducir mi consumo?

- Defina el número máximo de bebidas 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 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 bebidas que toma.