

¿Cuál es el porcentaje de alcohol en una bebida estándar?

5%



12 onzas
de cerveza

7%



8-9 onzas
de licor de malta

12%



5 onzas
de vino

24%



2-3 onzas
de licor

40%



1.5 onzas de
brandy o coñac

40%



1.5 onzas
de alcohol o licores
de 80 grados



VERDAD

El atracón de bebida o binge drinking está asociado con ciertas enfermedades crónicas, como la hipertensión, las enfermedades del corazón, el derrame cerebral y la insuficiencia hepática. Se considera un atracón de bebida cuando se consumen más de cinco bebidas estándar en el caso de los hombres y más de cuatro bebidas estándar en el caso de mujeres.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



#HablemosDePrevención

Visita alcoholscreening.org para enterarte de la severidad y nivel de riesgo de tu consumo de alcohol.

Información sobre tratamientos para el abuso de sustancias

Departamento de Salud Mental y Servicios para la Adicción

ct.gov/dmhas

1-800-563-4086 (línea 24/7)

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

alcoholtreatment.niaaa.nih.gov

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

findtreatment.gov

Encuentra herramientas gratuitas para la prevención del abuso del alcohol en drugfreect.org

Este comunicado ha sido financiado con una subvención del Centro para la Prevención de Abuso de las Sustancias de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés). El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de sus autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias.



Mantener una comunicación saludable construye comunidades saludables



Habla con tus amigos y familiares sobre los riesgos del consumo de alcohol y el COVID-19.



La pandemia del COVID-19 ha sido difícil para todos.



Consumir alcohol puede hacer que sea aun más difícil.

El consumo de alcohol afecta la salud de personas de todas las edades. Beber genera riesgos de salud y también puede empeorar las condiciones de salud actuales.

Incluso cantidades pequeñas de alcohol pueden hacerte daño. La mejor forma de prevenir los riesgos asociados con el consumo de alcohol es evitando beber.



Estas son algunas maneras de mantenernos sanos y tomar decisiones saludables.

Habla con tus amigos y familiares.

Explícales los riesgos de consumir alcohol. El alcohol puede:

- › Empeorar los daños y lesiones en los pulmones
- › Reducir tu respuesta inmune ante distintos virus
- › Aumentar los niveles de inflamación en el cuerpo
- › Alterar los pensamientos, juicio y toma de decisiones

Fuente: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

Da un buen ejemplo a seguir.

La mayoría de los adolescentes dicen que sus padres son su mayor influencia a la hora de tomar decisiones con respecto al consumo de alcohol. Asegúrate de:

- › Almacenar el alcohol en un lugar seguro bajo llave
- › No suministrarles alcohol a personas jóvenes
- › Establecer reglas claras alrededor del consumo de alcohol

 **#HablemosDePrevención**

Practica hábitos saludables para manejar el estrés

Consumir alcohol NO ES una estrategia saludable para manejar el estrés. Recuerda:

- › Evitar o limitar el consumo de alcohol
- › Hacer ejercicio con regularidad
- › Tomar agua
- › Dormir lo suficiente



Asegúrate de estar informado

Durante la pandemia, estar informado te puede ayudar a tomar decisiones saludables. El consumo de alcohol NO:*

- › Protege contra el COVID-19 ni mata ninguna variante del virus
- › Reduce tu riesgo de contraer COVID-19
- › Mejora la salud de tu sistema inmune

Fuente: Organización Mundial de la Salud