

RECOMENDACIONES

Lo mejor es evitar el consumo de bebidas alcohólicas, pero si lo vas a hacer, sigue los siguientes consejos:



- Consume alimentos antes o mientras ingieres alcohol.



- Intenta beber en compañía de otra persona que no beba.



- Bebe un vaso de agua entre cada copa de alcohol.



- Identifica las situaciones o estados de ánimo que te hacen querer beber y plantéate qué podrías hacer cuando te enfrentes a ellas para impedir beber.



- Elige el número de copas que beberás en cada ocasión (máximo 3 copas) y recuerda no excederte de la cantidad que te estás fijando.



- Recompénsate con algo que no sea alcohol cada vez que seas capaz de resistir a beber en exceso.

¿QUÉ ES EL CONSUMO EXCESIVO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS?



¿Haz hecho algo de lo que te arrepientes estando alcoholizado?



Si requieres más información,
llama a **CONADIC** al:

01 800 911 2000

disponible las 24 horas del día, todo el año.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Comisión Nacional
contra las Adicciones



¿QUÉ ES EL CONSUMO EXCESIVO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

Se refiere al consumo de alcohol en cantidad mayor de cinco copas estándar (hombres) o cuatro copas estándar (mujeres), por ocasión y que de continuarse, ocasiona problemas sociales y de salud en el bebedor y las personas que lo rodean.

UNA COPA ESTÁNDAR EQUIVALE A:



¿SABÍAS QUE? EL CONSUMO EXCESIVO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS



• Propicia el tener relaciones sexuales sin protección, lo que te pone en riesgo de contraer Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) como VIH/SIDA y hepatitis.



• En mujeres aumenta el riesgo de aborto espontáneo, así como bajo peso y malformaciones en el feto.



• Incrementa hasta cinco veces el riesgo de sufrir un accidente automovilístico cuando se conduce.



• Se asocia a episodios de violencia (en la calle, en la familia, en la pareja etc.) así como a delitos como el robo y homicidio.

¿MI CONSUMO DE ALCOHOL ES EXCESIVO?

Para saber si tu consumo de alcohol es excesivo, lee las preguntas y selecciona la que mejor te describa:

A ¿Con qué frecuencia consumiste alguna bebida alcohólica?

Nunca	(0 puntos)
Una o menos veces al mes*	(1 punto)
2 a 4 veces al mes	(2 puntos)
2 a 3 veces a la semana	(3 puntos)
4 o más veces a la semana	(4 puntos)

B En el último año, ¿Cuántas bebidas alcohólicas sueles tomar en un día de consumo normal?

Nunca	(0 puntos)
1 ó 2	(0 puntos)
3 ó 4	(1 punto)
5 ó 6	(2 puntos)
7, 8 ó 9	(3 puntos)
10 ó más	(4 puntos)

C ¿Con qué frecuencia tomas 6 o más bebidas alcohólicas en una sola ocasión?

Nunca	(0 puntos)
Menos de una vez al mes	(1 punto)
Mensualmente	(2 puntos)
Semanalmente	(3 puntos)
A diario o casi a diario	(4 puntos)

TOTAL (Suma de A + B + C)

Si tu calificación fue:

Mayor a 5 puntos	Tu consumo de alcohol pone en riesgo tu salud, busca ayuda médica o psicológica profesional.
De 3 a 4 puntos	Bebes de forma riesgosa, procura reducir tu consumo.
Menor de 2 puntos	¡Felicidades! Tu consumo es de bajo riesgo, no consumes más de eso.

* Menos veces al mes se refiere al consumo de una bebida alcohólica cada bimestre, trimestre, cuatrimestre, semestre, etc.