

## ¿Qué es un Límite de Riesgo Menor?

### LÍMITES DE BEBER RECOMENDADOS

|                  | POR DIA | POR SEMANA | POR OCASIÓN |
|------------------|---------|------------|-------------|
| HOMBRES          | 2       | 14         | 4           |
| MUJERES          | 1       | 7          | 3           |
| POR ARRIBA DE 65 | 1       | 7          | 3           |

⇒ No beba al menos dos días de la semana.

## ¿Qué se considera un trago?

Un trago, o un trago estandar, es lo mismo que una cerveza, una toma de licor, o un vaso de vino si la cantidad servida es 12 onzas de cerveza, 1.5 onzas de licor o 5 onzas de vino.



## ¿Cuánto es demasiado?

Lo más importante es la cantidad de alcohol puro en una copa. Estas bebidas, en medidas normales, cada uno contienen más o menos la misma cantidad de alcohol puro. Cada uno constituye una bebida estándar.

## Trate de llevar a cabo lo siguiente:

- ⇒ Escriba las razones por las cuales quiere disminuir o dejar de tomar alcohol.
- ⇒ Reduzca el alcohol en su hogar.
- ⇒ Mantenga un record de sus bebidas alcohólicas.

| Semana: |                   |                 |                  |
|---------|-------------------|-----------------|------------------|
|         | Número de bebidas | Tipo de bebidas | Lugar de consumo |
| Lun.    |                   |                 |                  |
| Mar.    |                   |                 |                  |
| Miér.   |                   |                 |                  |
| Juev.   |                   |                 |                  |
| Vier.   |                   |                 |                  |
| Sáb.    |                   |                 |                  |
| Dom.    |                   |                 |                  |

- ⇒ Fíjese una meta al tomar alcohol.

### Mi meta de tomar alcohol:

Comenzado este día, (fecha): \_\_\_\_\_  
 No voy a tomar más de \_\_\_\_\_ bebidas al día.  
 No voy a tomar más de \_\_\_\_\_ bebidas en una semana

o...No beberé más.

- ⇒ Obtenga apoyo.

Aquí hay algunos recursos:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_



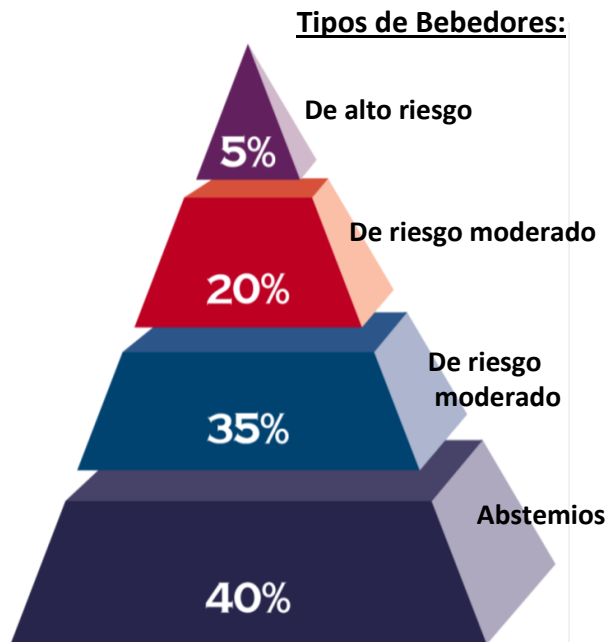
# Una Guía Para Beber a Menor Riesgo



Una iniciativa de CT DMHAS  
 Financiado por SAMHSA-CSAT.

# Efectos del alcohol

## Pirámide del bebedor



|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Bajo<br><input type="checkbox"/>     | Usted tiene un bajo riesgo de la salud y otros problemas con su patrón actual de uso.  |
| Moderado<br><input type="checkbox"/> | Usted corre el riesgo de la salud y otros problemas con su patrón actual de uso.   |
| Alto<br><input type="checkbox"/>     | Usted está en alto riesgo de desarrollar problemas graves como resultado de su patrón actual de uso y es probable que sea dependiente. |

### Cabeza

Dolor de cabeza  
Pérdida de memoria  
Resaca  
Tiempos de reacción más lentos

### Garganta

Cáncer

### Pulmones

Incremento de infecciones  
Aumenta el riesgo de neumonía

### Manos

Manos temblorosas  
Hormigueo en los dedos  
Insensibilidad

### Sistema reproductivo

En hombres: Disminuye la actividad sexual

En mujeres: Infertilidad, Cambio del ciclo menstrual

En mujeres embarazadas: Riesgo de aborto, Niños nacidos muertos o parto prematuro.

### Pies

Insensibilidad  
Hormigueo en los dedos  
Nervios adoloridos

### Sentimientos/Consecuencias

Nerviosismo  
Depresión  
Discusión con familia y amigos  
Ansiedad  
Ansias por alcohol  
Inquietud

### Corazón

Debilidad del músculo cardíaco  
Falla del corazón

### Estómago

Sangrado  
Ardor  
Hinchazón severa  
Vómito/Náusea  
Diarrea  
Malnutrición  
Posibilidad de úlcera

### Hígado

Cirrosis  
Cicatrices

### Piernas

Sensación de incapacidad que lleva a la caída

Beber a alto riesgo puede conducir a problemas de nivel social, legal, médico, doméstico, laboral y financieros. También puede reducir su esperanza de vida y llevar a accidentes y muertes por conducir ebrio.