

# LE PREGUNTAMOS A TODOS

Tomar demasiado alcohol puede causar problemas de salud o empeorar algunos problemas. Alrededor de 25% de adultos toman a niveles que pueden causar daños a su salud o ponerse en riesgo de causar daño a otros. Pero no tienen un problema grave de dependencia de alcohol.

**Para proveer el mejor cuidado médico posible, les preguntamos a todos acerca de su consumo de alcohol.**

The United States Preventative Services Task Force recomienda que los proveedores de atención médica hablen con todos sus pacientes acerca de su consumo de alcohol.

## Efectos Negativos de Beber en Exceso

-  **Depresión • Ansiedad • Agresión • Insomnio • Pérdida de memoria**
-  **Ataque Cerebral • Hipertensión • Fallo cardiaco • Envejecimiento prematuro  
Envenenamiento por alcohol o sobredosis**
-  **Cáncer oral y de la garganta • Cáncer del seno • Cáncer del colon • Otros cánceres**
-  **Anemia • Coágulos • Deficiencias de vitaminas • Hemorragia**
-  **Resfriados frecuentes • Menos resistencia a infecciones • Mayor riesgo de neumonía**
-  **Diabetes tipo II • Daño al hígado • Inflamación del páncreas**
-  **Inflamación estomacal • Diarrea • Malnutrición**
-  **Nervios dolorosos • Adormecimiento, u hormigueo en los dedos del pie  
Sensibilidad alterada el cual puede llevar a caídas**
-  **Riesgo de trastornos del espectro alcohólico fetal que incluye discapacidades físicas e intelectuales, y problemas de aprendizaje**
-  **Riesgos que tienen que ver con el sexo: Relaciones sexuales sin protección  
Embarazo no planificado • Disfunción eréctil • Las enfermedades de transmisión sexual**
-  **Falla de cumplir las obligaciones en el trabajo, en la escuela, o en el hogar  
Problemas de dinero**
-  **Accidentes automovilísticos • Lesiones • Violencia • Problemas legales**

Adapted from WHO AUDIT Manual. [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67205/1/WHO\\_MSD\\_MSB\\_01.6a.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67205/1/WHO_MSD_MSB_01.6a.pdf) and SBIRT Oregon Reference Sheet. <http://www.sbirthoregon.org/resources/SBIRT-reference-sheet.pdf>

## ¿Qué es una bebida alcohólica?

Es fácil subestimar la cantidad que uno bebe.



Cerveza  
12 oz



Vino  
5 oz



Licor  
1.5 oz

Las cervezas artesanales pueden contener un nivel más alto de alcohol (APV) que la cerveza normal.

### EVITE EL ALCOHOL SI USTED:

- Toma medicamentos que pueden interactuar con el alcohol
- Tiene una enfermedad médica que pueda empeorar con el consumo de alcohol
- Planea manejar un vehículo o operar maquinaria
- Es menor de 21 años
- Está embarazada o tratando de concebir

### Límites De Consumo De Alcohol De Menos Riesgo

	no más de...	
	POR DÍA	POR SEMANA
MUJERES	3	7
HOMBRES	4	14
HOMBRES (Mayores de 65)	3	7
<b>MENOS ES MEJOR</b>		

## EVALÚE SU RIESGO

Hable con su proveedor de atención médica o evalúe su propio riesgo en:



[screeningtools.peerassistanceservices.org](http://screeningtools.peerassistanceservices.org)