

# Datos importantes sobre el alcohol

## ■ Cómo se ve una bebida alcohólica estándar



12 onzas  
de cerveza



5 onzas  
de vino



1.5 onzas de  
licores con  
hasta 80 grados  
de alcohol

## ■ ¿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

NO es más seguro beber vino o cerveza en lugar de licores. Todas las bebidas estándar en esta lista contienen las mismas 0.6 onzas de alcohol. El porcentaje es simplemente una medida promedio de alcohol por volumen (alc/vol).

El consumo de alcohol está asociado con una amplia gama de riesgos a corto y largo plazo. No existe un nivel seguro de consumo de alcohol; incluso pequeñas cantidades de alcohol pueden ser malas para la salud. La mejor manera de evitar estos riesgos es no consumir alcohol.

- > Trastorno por el consumo de alcohol
- > Cáncer
- > Declive cognitivo
- > Presión alta
- > Enfermedad del corazón
- > Enfermedad hepática
- > Afecciones de salud mental
- > Accidentes de tránsito
- > Derrame cerebral
- > Sistema inmune debilitado



# #HablemosDePrevención





Wheeler



CONNECTICUT  
Clearinghouse  
a program of the Connecticut Center  
for Prevention, Wellness and Recovery



## Consumo moderado

Los adultos que deciden consumir alcohol pueden hacerlo con moderación. Beber menos es mejor para la salud que beber más. Ten en cuenta que consumir alcohol, incluso en cantidades pequeñas, puede aumentar tu riesgo de distintos problemas de salud. El consumo de alcohol moderado es:



 Hombres – hasta 2 bebidas estándar al día 

 Mujeres – hasta 1 bebida estándar al día 

## Consumo excesivo



Se sabe que el consumo excesivo de alcohol está asociado con muchos problemas de salud crónicos, incluyendo problemas hepáticos (de riñón), varios tipos de cáncer y otros. Además, está relacionado con accidentes de tránsito, caídas, heridas por armas de fuego y otras lesiones no intencionales. También es un factor de riesgo para intentos de suicidio. El consumo de alcohol excesivo es:



 Hombres – más de 15 bebidas estándar al día 

 Mujeres – más de 8 bebidas estándar al día 

## Atracón de alcohol (binge drinking)

El binge drinking o atracón de alcohol es un patrón de consumo que eleva los niveles de concentración de alcohol en la sangre a 0.08% o superior. Está asociado con los mismos riesgos de salud severos que el consumo excesivo de alcohol. El atracón de alcohol es:

 Hombres – más de 5 bebidas en una sola ocasión 

 Mujeres – más de 4 bebidas en una sola ocasión 



### Evalúa tu consumo de alcohol

Visita [alcoholscreening.org](https://alcoholscreening.org) para enterarte de la severidad y nivel de riesgo de tu consumo de alcohol.



# #HablemosDePrevención