

Con el alcohol a veces **un poco** es demasiado

Contesta a estas tres preguntas y obtén la puntuación para saber si tu consumo es de riesgo

| ¿Con qué frecuencia consume alguna bebida alcohólica? | ¿Cuántas consumiciones hace al día? | ¿Con qué frecuencia toma 6 o más bebidas en una sola ocasión? |
|--|--|---|
| (0) <input type="checkbox"/> Nunca | (0) <input type="checkbox"/> Una o dos | (0) <input type="checkbox"/> Nunca |
| (1) <input type="checkbox"/> Una o menos veces al mes | (1) <input type="checkbox"/> Tres o cuatro | (1) <input type="checkbox"/> Menos de una vez al mes |
| (2) <input type="checkbox"/> De dos a cuatro veces al mes | (2) <input type="checkbox"/> Cinco o seis | (2) <input type="checkbox"/> Mensualmente |
| (3) <input type="checkbox"/> De dos a cuatro veces a la semana | (3) <input type="checkbox"/> Siete a nueve | (3) <input type="checkbox"/> Semanalmente |
| (4) <input type="checkbox"/> Cuatro o más veces a la semana | (4) <input type="checkbox"/> Diez o más | (4) <input type="checkbox"/> A diario o casi a diario |

SUMA TOTAL

Hombres: puntuación igual o superior a 5

Mujeres: puntuación igual o superior a 4

REALIZAS UN CONSUMO DE RIESGO

RIESGOS:



¿CÓMO AFECTA EN TU SALUD EL ALCOHOL?

- Se asocia a enfermedades del corazón, tensión arterial alta, y a infarto cerebral.
- Favorece el cáncer de boca, laringe, intestino, estómago y mama.
- Tu vida sexual se verá afectada.
- Puede provocar problemas digestivos.
- Si tienes ansiedad o depresión, el alcohol hará que aumenten.
- Además, su consumo te generará problemas de memoria y demencia.

CÁLCULO DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN UNIDADES DE MEDIDA (UBE)



¿Y EN TU DÍA A DÍA?

- En tus estudios y trabajo, empeora los resultados.
- Te verás manteniendo relaciones sexuales de riesgo.
- Consigues discutir con los que más aprecias.
- Te puede volver agresivo con desconocidos o con tu pareja.
- Bajo sus efectos, te expones a accidentes de coche.

UNIDADES DE ALCOHOL A LA SEMANA

| | HOMBRES | MUJERES |
|------------------------|---------|---------|
| CONSUMO DE BAJO RIESGO | 0 a 16 | 0 a 10 |
| CONSUMO DE RIESGO | 17 a 28 | 11 a 18 |
| CONSUMO DE ALTO RIESGO | 28 ó + | 18 ó + |

¿DÓNDE ACUDIR?

A tu Centro de Salud: tu Médico de Familia y el Profesional de Enfermería pueden ayudarte. Y en la Oficina de Información del Servicio de Drogodependencias y otras Adicciones: 900 714 110