

Reconociendo los efectos nocivos del consumo excesivo de alcohol

¿CUÁNTO ES DEMASIADO?

PARA UN HOMBRE ADULTO*

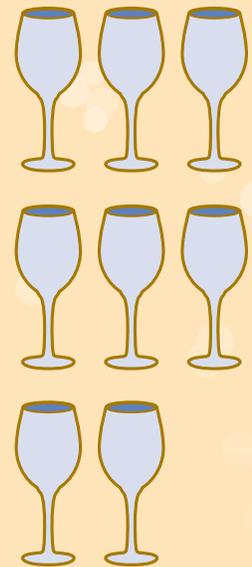


Demasiado es...

15
0 MÁS

POR SEMANA¹

PARA UNA MUJER ADULTA*



Demasiado es...

8
0 MÁS

POR SEMANA¹

*Los hombres y las mujeres de más de 65 años no deben beber más de 7 bebidas alcohólicas por semana.

ALGUNAS PERSONAS NO DEBIERAN BEBER¹



Menores de 21 años



Conductores



Mujeres embarazadas

¿QUE LE SUCEDE A USTED?^{2,3}

- Agresividad, comportamiento irracional
- Altercaciones
- Violencia
- Depresión
- Nerviosismo

Cáncer de la garganta y la boca

- Resfriados frecuentes
- Reducción de la resistencia a una infección
- Aumento del riesgo de neumonía

Daño al hígado

Úlceras

- Manos temblorosas
- Hormigueo en los dedos
- Entumecimiento
- Nervios dolorosos

Hombres:
Deterioro del rendimiento sexual

Equilibrio perjudicado lo que puede causar caídas

- Hormigueo en los dedos de los pies
- Nervios dolorosos

RIESGOS PARA LA SALUD A CORTO PLAZO

LESIONES

- Accidentes automovilísticos, caídas, ahogamientos, quemaduras

VIOLENCIA

- Homicidios, suicidios, asaltos sexuales, violencia íntimo por la pareja

ENVENENAMIENTO POR ALCOHOL

SALUD REPRODUCTIVA

- Comportamientos sexuales de riesgo, embarazo no planeado, enfermedades de transmisión sexual incluido el VIH, aborto involuntario, muerte fetal, trastornos del espectro alcohólico (TEAF)

RIESGOS PARA LA SALUD A LARGO PLAZO

ENFERMEDADES CRÓNICAS

- Presión arterial alta, enfermedades del corazón, derrame cerebral, enfermedad hepática, problemas digestivos

CÁNCER

- De seno, boca y garganta, hígado, colon

PROBLEMAS DE APRENDIZAJE Y MEMORIA

- Demencia, bajo rendimiento escolar

SALUD MENTAL

- Depresión, ansiedad

PROBLEMAS SOCIALES

- Pérdida de productividad, problemas con la familia, desempleo

DEPENDENCIA DEL ALCOHOL

- Dependencia del alcohol
- Pérdida de la memoria

Envejecimiento prematuro

• Debilidad del músculo cardíaco

• Insuficiencia cardíaca

• Anemia

• Deterioro en la coagulación de la sangre

• Cáncer de mama

• Deficiencia de vitaminas

• Sangrado del estómago

• Inflamación severa del estómago

• Vómitos

• Diarrea

• Desnutrición

Inflamación del páncreas

Mujeres:

Riesgo de defectos de nacimiento, desarrollo comprometido o bebés con bajo peso al nacer

Para obtener más información, visite preventionworksar.org

