

# ¿Cómo puedes saber si tienes algún problema con el alcohol?



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

A. ¿Con qué frecuencia consumiste alguna bebida alcohólica?	
Nunca	0 puntos
Una vez al mes*	1 punto
2 a 4 veces al mes	2 puntos
2 a 3 veces por semana	3 puntos
4 o más veces por semana	4 puntos

B. En el último año, ¿Cuántas bebidas alcohólicas sueles tomar en un día de consumo normal?	
Nunca	0 puntos
1 ó 2	0 puntos
3 ó 4	1 punto
5 ó 6	2 puntos
7, 8 ó 9	3 puntos
10 ó más	4 puntos

C. ¿Qué tan frecuente tomas 6 ó más copas en la misma ocasión?	
Nunca	0 puntos
Menos de una vez al mes	1 punto
Mensualmente	2 puntos
Semanalmente	3 puntos
A diario o casi diario	4 puntos
Total (Suma de A + B + C)	



- Mayor a 5 puntos** Tu consumo de alcohol pone en riesgo tu salud, busca ayuda médica o psicológica profesional.
- De 3 a 4 puntos** Bebes de forma riesgosa, procura reducir tu consumo.
- Menor de 2 puntos** ¡Felicidades! Tu consumo es de bajo riesgo, no consumas más de eso.

\* Menos veces al mes se refiere al consumo de una bebida alcohólica cada bimestre, trimestre, cuatrimestre, semestre, etc.

Si tienes algún problema con tu manera de beber o si alguna vez te has puesto en riesgo, llama:

**¡Infórmate!**

📞 **En la Línea de la Vida**  
**#QueremosEscucharte**

**800 911 2000**

  
**gov.mx/salud/conasama**



## Las jóvenes y el consumo del alcohol

**El consumo de alcohol puede dañarte desde la primera ocasión, poniendo en riesgo tu vida.**



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



**CONASAMA**  
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

## El consumo de alcohol puede dañarte desde la primera ocasión, poniendo en riesgo tu vida

Comencemos aclarando que el alcohol es una droga legal que afecta y daña igual que las drogas ilegales. El consumo excesivo de alcohol genera problemas de salud física y mental, daña a la familia y provoca que las personas pierdan su empleo, amistades y su integridad.

### ¿El alcohol afecta a las mujeres de manera distinta que a los hombres?

Sí, las mujeres en comparación con los hombres se emborrachan más rápidamente aunque beban la misma cantidad de alcohol, esto se debe a que sus cuerpos son distintos:

Peso corporal menor. Menor cantidad de agua. Más grasa corporal.



Peso corporal mayor. Mayor cantidad de agua. Menos grasa corporal. Cuentan con una enzima que ayuda a eliminar el alcohol

### UNA COPA ESTÁNDAR EQUIVALE A:



UNA CERVEZA (355ml)



UNA COPA DE VINO TINTO (148 ml)



UN JARRO DE PULQUE (250 ml)



UN CABALLITO DE TEQUILA (44 ml)



UN COCTEL CON 1.5 ONZAS DE DESTILADO (44 ml)

## El alcohol reduce tu seguridad y

### NO TOMES ALCOHOL

Si estás enojada

Si estás presionada

Si estás triste

### Salud y Alcohol

#### El Cáncer de mama:

Si bebes alcohol siendo adolescente o muy joven, corres el riesgo de que en tus senos crezcan tumores que pueden volverse cancerosos.

**El hígado:** Se inflama y puede desarrollar cirrosis.

**El corazón:** Presenta varias enfermedades a consecuencia de consumir grandes cantidades de alcohol.

#### Síndrome Alcohólico Fetal:

El alcohol durante el embarazo aumenta el riesgo de que el bebé tenga cabeza pequeña, rasgos de la cara anormales, retraso físico y mental.

### ¿Sabías que con el consumo de alcohol durante la adolescencia...

• ...disminuye tu capacidad de concentración, aumenta las posibilidades de que consumas otras drogas?

• ...propicia tener relaciones sexuales sin protección, lo que te pone en riesgo de contraer Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) como VIH/SIDA y hepatitis?

• ...el número de mujeres que maneja y se involucra en accidentes automovilísticos mortales va en aumento?

**Si bebes, no manejes.**

### Recomendaciones

- Consume alimentos antes o mientras ingieres alcohol.
- Intenta beber en compañía de otra persona que no beba.
- Bebe un vaso de agua entre cada copa de alcohol.
- Identifica las situaciones o estados de ánimo que te hacen querer beber y plantéate qué podrías hacer cuando te enfrentes a ellas para impedir beber.