¿MI CONSUMO DE ALCOHOL ES EXCESIVO?

Para saber si tu consumo de alcohol es excesivo, lee las preguntas y selecciona la que mejor te describa:

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:

Línea de Atención Psicológica:
800 290 0024

¡Infórmate!

En la Línea de la Vida
#QueremosEscucharte
800 911 2000

gob.mx/salud

GTO Grandeza de México | Secretaría de Salud | Dinámica mente

Gobierno de México

Juntos por la Paz

¿QUÉ ES EL CONSUMO EXCESIVO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

¿Has hecho algo de lo que te arrepientes estando alcoholizado?

SALUD Secretaría de Salud | CONADIC Comisión Nacional contra las Adicciones

¿QUÉ ES EL CONSUMO EXCESIVO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

Se refiere al consumo de alcohol en cantidad mayor de cinco copas estándar (hombres) o cuatro copas estándar (mujeres), por ocasión y que de continuarse, ocasiona problemas sociales y de salud en el bebedor y las personas que lo rodean.

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)

¿SABÍAS QUE? EL CONSUMO EXCESIVO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

- Propicia el tener relaciones sexuales sin protección, lo que te pone en riesgo de contraer Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) como VIH/SIDA y hepatitis.
- En mujeres aumenta el riesgo de aborto espontáneo, así como bajo peso y malformaciones en el feto.
- Incrementa hasta cinco veces el riesgo de sufrir un accidente automovilístico cuando se conduce.
- Se asocia a episodios de violencia (en la calle, en la familia, en la pareja, etc.) así como en delitos, robo y homicidio.

RECOMENDACIONES

Lo mejor es evitar el consumo de bebidas alcohólicas, pero si lo vas a hacer, sigue los siguientes consejos:

- 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.
- Elige el número de copas que beberás en cada ocasión (máximo 3 copas) y recuerda no excederte de la cantidad que te estás fijando.
- Recompénsate con algo que no sea alcohol cada vez que seas capaz de resistir a beber en exceso.