







Consumo y abuso del alcohol

1. ¿Cuántas bebidas son demasiadas?

<p>En caso de los menores de 21 años, cualquier cantidad de alcohol.</p> 	<p>Embriaguez 5+  en 2 o 3 horas</p> <p>Consumo excesivo 15+  en una semana</p>
<p>En el caso de las mujeres embarazadas, cualquier cantidad de alcohol.</p> 	<p>Embriaguez 4+  en 2 o 3 horas</p> <p>Consumo excesivo 8+  en una semana</p>

2. ¿Qué es el abuso del alcohol?

El abuso del alcohol es un patrón de bebida que ocasiona problemas con su salud, en sus relaciones personales o en su capacidad para trabajar. Los problemas comunes relacionados con el abuso del alcohol incluyen:

- Problemas en las relaciones personales, la escuela o el trabajo
- Beber y conducir
- Problemas legales
- Alcoholismo

3. ¿Cuáles son las posibles consecuencias de beber demasiado?

Existen muchas consecuencias negativas posibles, incluidas las siguientes:

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| • Cáncer | • Enfermedad hepática |
| • Sexo sin protección | • Dependencia del alcohol |
| • Pérdida del empleo | • Enfermedad del corazón |
| • Defectos congénitos | • Muerte |

4. ¿Cómo puedo saber si tengo un problema de tomar alcohol en exceso?

Responda las siguientes cuatro preguntas:

1. ¿Alguna vez ha sentido que necesita beber menos?
2. ¿Alguien ha criticado su forma de beber?
3. ¿Alguna vez se ha sentido mal por la forma en la que bebe?
4. ¿Alguna vez ha bebido a primera hora de la mañana para tranquilizar sus nervios o para curarse una resaca?

Si su respuesta fue sí a dos o más de estas preguntas, quizá pueda beneficiarse con un tratamiento contra el alcohol. Llame a su médico o al condado al **(844) 804-7500** para ayuda o más información.

¿Dónde se puede obtener ayuda con el consumo o abuso de alcohol?

Para el tratamiento del alcohol en el Condado de LA, llame al: **(844) 804-7500**

Para el tratamiento fuera del Condado de Los Ángeles, visite: <http://findtreatment.samhsa.gov>

Para obtener más ayuda, visite Alcohólicos Anónimos: <http://www.aa.org>

Para más información:

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles
<http://publichealth.lacounty.gov/>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés)
<http://www.cdc.gov/alcohol>

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA por sus siglas en inglés) www.samhsa.gov