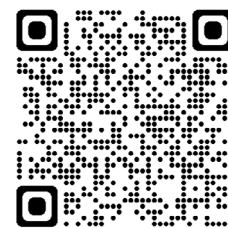




Limite el consumo de alcohol

Mensaje para una vida saludable



¿Qué es importante saber?

Si decides beber alcohol, hazlo con moderación. Limitar el consumo de alcohol ayuda a reducir el riesgo tener problemas de salud relacionados con el alcohol. Aquí se detallan los límites de bebidas recomendados:

- **Hombres.** No más de 2 bebidas en un día y no más de 14 bebidas por semana.
- **Mujeres y todos los adultos de 65 años o más.** No más de 1 bebida por día y no más de 7 bebidas por semana.
- **Personas que están embarazadas o que podrían estarlo.** No bebas ningún tipo de bebida alcohólica.

No consumas grandes cantidades de alcohol. Beber grandes cantidades significa lo siguiente:

- Mujeres y todos los adultos de 65 años o más, 4 o más bebidas en una ocasión
- Para el caso de hombres, 5 o más bebidas en una ocasión

Nota: Las pautas anteriores para mujeres y hombres se basan en el sexo binario asignado al nacer y no en la identidad de género. No hay pautas establecidas sobre el consumo de alcohol para personas transgénero, no binarias, de género diverso ni intersexuales. Sus cuerpos procesan el alcohol o reaccionan ante este de forma diferente. Estas personas deben hablar con su equipo de atención médica sobre los límites de consumo recomendados.

Una bebida estándar equivale a cualquiera de las siguientes opciones:

- 355 ml (12 onzas) de cerveza regular, que suele contener alrededor del 5 % de alcohol
- 236 a 266 ml (8 a 9 onzas) de licor de malta (7 % de alcohol)
- 148 ml (5 onzas) de vino de mesa (12 % de alcohol)
- 44 ml (1.5 onzas) de licor con graduación alcohólica de 80 (40 % de alcohol)

Para muchos adultos, beber cantidades pequeñas de alcohol no causa problemas graves de salud. Las personas que beben dentro de los límites recomendados tienen menos riesgo de desarrollar problemas relacionados con el consumo de alcohol.

Sin embargo, a medida que envejecemos, nuestro cuerpo no procesa el alcohol con la misma facilidad. Recuerda que los límites para todas las personas mayores de 65 años son de no más de 1 bebida estándar al día y 7 por semana. Algunas personas, como los niños, las mujeres embarazadas y aquellos con ciertas condiciones médicas, no deben beber alcohol en absoluto.



¿Quieres saber más?

Habla con tu equipo de atención médica del Departamento de Asuntos de Veteranos (VA, por sus siglas en inglés) si tienes dudas sobre cómo limitar el consumo de alcohol o si sientes preocupación por tu forma de beber. Pueden ayudarte a reducir la consumo riesgosa con la bebida. La dependencia del alcohol puede tratarse.

Encontrarás información y recursos adicionales en el sitio web Prevención del VA usando el código de QR de arriba o el enlace a continuación:

https://www.prevention.va.gov/Healthy_Living/Limit_Alcohol.asp