

## EL ALCOHOL ES PERJUDICIAL PARA TU SALUD

Un bebedor de riesgo es la persona que consume alcohol de manera habitual por encima de los límites. El peligro para la salud del alcohol es que presente trastornos relacionados con su consumo y que genere el síndrome de dependencia.

El alcohol es, de entre las drogas legales, la que más se consume en España y una de las que más problemas causan como accidentes de tráfico, accidentes laborales, problemas familiares, agresividad, irritabilidad y produce enfermedades como la úlcera gastrointestinal, pancreatitis, hepatitis, enfermedades mentales, etc.

### Puede que tengas un problema con el alcohol si:

- **SI BEBES AL DÍA** 5 vasos de vino o 3 cervezas medianas o 3 copas.
- En alguna ocasión has pensado que debías dejar la bebida o te has sentido a disgusto con lo que bebes.
- Te han molestado los comentarios que tu familia, amigos u otras personas te han hecho por beber.
- Necesitas beber por la mañana para calmar los nervios o librarte de una resaca.
- Has tenido problemas en el trabajo, en tu familia, con la justicia, etc.



### Te puede ayudar:

- Evitar bares o sitios donde habitualmente bebes.
- No tomar bebidas alcohólicas para calmar la sed.
- Beber despacio
- No beber fuera de las comidas o en ayunas.
- Alternar bebidas alcohólicas con refrescos.

### ¿Cuándo consultar con tu médico?

- Si bebes por encima del límite recomendado.
- Si el alcohol se ha convertido en una preocupación en tu vida y no puedes dejarlo.
- Si escondes alcohol o te escondes para beber.
- Si te duele el estómago con frecuencia, se te hinchan los pies o la tripa, te pones amarillo y estás perdiendo peso.

**RECUERDA QUE BEBER  
NO VA A SOLUCIONAR  
TUS PROBLEMAS,  
SOLO LOS APLAZA Y,  
EN MUCHAS  
OCASIONES, LOS  
AGRAVA**