

EN TU VIDA PON UN CERVO DE ALCOHOL

LAS ESTADÍSTICAS

82,1%  **y 70,8%** 
ha consumido alcohol en el último año

93,2% de la población de 15 a 64 años
declara haber consumido bebidas
alcohólicas alguna vez en la vida

9% de la población declara
consumir alcohol diariamente

6 de cada 10
embarzadas consumen alcohol

20.000
muertes/año relacionadas con el alcohol

140 Kcal.



500 ml
cerveza



250 ml
vino



60 ml
chupito



Caminar



30 min.

¿Tienes dudas? LLÁMANOS

976483200

secretariasaludlaboral@aragon.ccoo.es

CONSECUENCIAS DEL ALCOHOLISMO

A CORTO PLAZO

Intoxicación: pérdida de coordinación, dificultad para hablar, alteración del estado de ánimo o del comportamiento y reflejos lentos,

Resacas: dolor de cabeza, náuseas, vómitos, fatiga, mareos y deshidratación.

Riesgos de salud a corto plazo: lesiones y accidentes, incluidas caídas, accidentes automovilísticos, quemaduras, ahogamientos

Deterioro de la función cognitiva: memoria, la atención, la concentración y la toma de decisiones.

Consecuencias sociales y legales: relaciones tensas con familiares y amigos, y problemas legales por conducir bajo los efectos,

A LARGO PLAZO



Salud física: puede causar daño hepático, cirrosis e insuficiencia hepática. Cardiovascular, presión arterial alta, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Problemas gastrointestinales, deficiencias nutricionales, un sistema inmunológico debilitado, disfunción sexual y cáncer.



Relaciones sociales e interpersonales: Relaciones tensas con familiares, amigos y colegas, dificultades financieras, problemas legales y disminución del rendimiento laboral o pérdida del trabajo.



Salud mental: depresión, ansiedad, trastornos del estado de ánimo, deterioro cognitivo, problemas de memoria, disminución de la capacidad de atención y deterioro de las habilidades para tomar decisiones.



Calidad de vida: Alterar las rutinas diarias, obstaculizar el crecimiento personal y profesional y disminución de la sensación de bienestar y felicidad.



Riesgo de adicción y sobredosis: Peligroso aumento del consumo de alcohol, por lo que hay mayor riesgo de sobredosis e intoxicación, y puede poner en peligro la vida.

REDUCIR EL CONSUMO



frecuencia

Suelta el vaso, si lo tienes en la mano beberás con más frecuencia



Si tienes sed o haces deporte bebe agua (u otras bebidas sin alcohol), el alcohol deshidrata



Elige bebidas con menos graduación



Utiliza vasos más pequeños



Rebájalo con otras bebidas sin alcohol



Come antes de beber alcohol y evita alimentos salados mientras bebes



Una sí, una no. Alterna una bebida alcohólica con otra sin



Si te hace falta, busca ayuda profesional

LAS ADMINISTRACIONES

Regular la distribución y venta del alcohol.

Restringir y/o prohibir cualquier tipo de publicidad.

Conoce tu consumo
de alcohol

