

Bebidas alcohólicas



El consumo excesivo de alcohol es perjudicial para la salud, puede favorecer enfermedades crónicas y mayor mortalidad.

Consumir bebidas alcohólicas aumenta el riesgo de tener problemas de salud graves, como:

- Daño hepático
- Cáncer
- Pancreatitis
- Miocardiopatía alcohólica
- Accidente cerebrovascular
- Presión arterial alta
- Deterioro de capacidades intelectuales
- Trastornos del espectro alcohólico fetal



El consumo moderado de bebidas alcohólicas, no debe exceder



2 copas hombres



1 copa mujeres

Si no puede controlar su consumo, es probable que tenga un problema de alcoholismo.

¡Busque ayuda!

Un profesional en la salud lo puede asesorar.



De manera esporádica e irregular

Conozca más sobre salud y autocuidado en:
www.epsnutricion.com.mx

Fuentes: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (2021). Sitio web: <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/el-consumo-excesivo-y-peligroso-de-alcohol>
Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (2022). Sitio web: <https://www.cdc.gov/alcohol/hojas-informativas/consumo-alcohol-salud.html>

Obtenga este cartel al escanear el código QR

