

¿Que es un trago estándar?

1 Trago estándar =



1 Lata normal de cerveza
(ej. 330 ml al 5%)

o



Un trago de bebidas alcohólicas (whiskey, ginebra, vodka, etc.)
(ej. 40 ml at 40%)

o



Una copa de vino o vaso pequeño de jerez
(ej. 140 ml at 12% or 90 ml at 18%)

o



Un vaso pequeño de licor o aperitivo
(ej. 70 ml at 25%)

¿Cuanto es demasiado? Lo más importante es la cantidad de alcohol puro en un trago. Estos tragos, en medidas normales, contienen más o menos la misma cantidad de alcohol puro. Piense que cada uno contiene un trago estándar.

Panel 3

Efectos Para tomadores de Alto Riesgo

Comportamiento irracional agresivo
Discusiones. Violencia
Depresión y nerviosismo

Dependencia al alcohol.
Pérdida de Memoria

Cancer de garganta y boca

Envejecimiento prematuro.
Nariz de tomador

Resfriados frecuentes. Propenso a las infecciones. Alto riesgo a contraer neumonia

Debilidad en el músculo del corazón.
Falla del corazón. Anemia.
Debilidad en coagulación de la sangre
Cáncer de seno

Daño al hígado

Deficiencia en vitaminas. Sangramiento.
Inflamación severa del estomago.
Vomito. Diarrea. Desnutrición

Temblor en las manos. Cosquilleo en los dedos. Adormecimiento. Dolor en los nervios

Inflamación del páncreas

Úlcera

Daño en los sentidos que pueden conducir a caídas

En hombres:
Posibilidad de impotencia
En mujeres:
Riesgo de dar a luz niños deformes, con retardo, y poco peso

Adormecimiento. Cosquilleo en los dedos. Dolor en los nervios

Los tomadores tienen el alto riesgo de tener problemas sociales, legales, medicos, domesticos, de empleo y financieros. También puede acortar la vida y conducir a la muerte por accidentes al manejar bajo la influencia del alcohol.