

# CUALQUIER CONSUMO DE ALCOHOL TIENE RIESGO... ¿CUÁL ES EL TUYO?



Antes de seguir...  
**Haz una pausa.**

Parar también es decidir.  
**Haz el test:**  
descubre dónde estás.

Contesta a estas tres preguntas  
y obtén la puntuación para saber si tu **consumo es de riesgo**.

## 1. ¿CADA CUÁNTO SUELES BEBER ALCOHOL?

(Por ejemplo: cerveza, vino, combinados, chupitos...)

0 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos
Nunca	Alguna vez al mes o menos	2/4 veces al mes	2/3 veces semana	4 o más veces semana

## 2. CUANDO BEBES... ¿CUÁNTAS BEBIDAS SUELES TOMAR EN UN MISMO DÍA O SALIDA? (En una fiesta, botellón o salida)

0 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos
1 o 2	3 o 4	5 o 6	7 o 9	10 o más

## 3. ¿CON QUÉ FRECUENCIA TOMAS 6 O MÁS BEBIDAS EN UNA SOLA OCASIÓN?

0 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos
Nunca	<1 vez/mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario/casi a diario

SUMA LOS PUNTOS  
DE LAS 3 PREGUNTAS

- De 0 a 3: riesgo **bajo**
- De 4 a 6: riesgo **moderado**
- 7 o más: riesgo **elevado**

# ¿CÓMO AFECTA EL **ALCOHOL** A TU SALUD?



Hace que **empeore tu salud mental**.



Puede afectar a tu vida sexual: **menos rendimiento y deseo** y más situaciones de riesgo.



Puede darte **problemas digestivos**: dolor de estómago, ardor, vómitos.



A largo plazo **incrementa el riesgo de cáncer**, enfermedades del **corazón** y de **demencia**.

## ¿Y EN TU DÍA A DÍA?



Cuando bebes, tienes mucho más riesgo de sufrir **accidentes de tráfico**.



Puedes acabar teniendo **relaciones sexuales sin protección** o situaciones de las que te arrepientas.



Puede hacer que estés **más agresivo/a**, incluso con personas que te importan.



Es más fácil que **discutas con tu familia, amigos o pareja**.



Puede **afectar a tu rendimiento** en los estudios o en el trabajo.



Puedes recibir más información en el teléfono anónimo y gratuito **900 714 110** y en el WhatsApp **626 006 734** o acudir a tu **Centro de Salud**.