



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™

# LA MODERACIÓN ES FUNDAMENTAL

**SI NO TOMA ALCOHOL,  
NO EMPIECE A HACERLO.**

## ¿QUÉ ES UN TRAGO?

Un trago es una cerveza normal de 12 onzas, 5 onzas de vino o 1.5 onzas de licores de 80 grados como el bourbon, el vodka o la ginebra.

## ¿QUÉ ES TOMAR CON MODERACIÓN?

El consumo moderado de alcohol significa un promedio de una a dos bebidas al día para los hombres y una bebida al día para las mujeres.

El consumo excesivo de alcohol es cuando se consumen 5 o más bebidas en dos horas en el caso de los hombres y 4 o más en el caso de las mujeres.

## ¿CÓMO AFECTA A LA SALUD EL CONSUMO DE ALCOHOL?

Consumir demasiado alcohol aumenta el riesgo de padecer muchos problemas de salud, entre ellos:

- Hipertensión arterial
- Obesidad
- Ataque o derrame cerebral
- Miocardiopatía
- Arritmia cardíaca
- Fibrilación auricular
- Insuficiencia cardíaca
- Cáncer de mama
- Hepatopatía
- Depresión
- Suicidio
- Accidentes
- Abuso del alcohol y alcoholismo

