

# Identificar el consumo de alcohol en situación de riesgo



**La edad legal para beber es de 21 años. Si tiene menos de 21 años, no debe beber alcohol.\***

## ¿Qué es el consumo de alcohol en situación de riesgo?

El consumo de alcohol en situación de riesgo o en exceso se define como:

- Beber más de 4 bebidas en cualquier día o más de 14 por semana para hombres.
- Beber más de 3 bebidas en cualquier día o más de 7 por semana para mujeres.

**Demasiado + demasiado a menudo = demasiado arriesgado.<sup>1</sup>**



**1 cerveza**

=



**1 copa de vino**

=



**1 cóctel o  
bebida mezclada**

## Los riesgos son graves

El consumo de alcohol en situación de riesgo o en exceso (a veces se denomina *consumo excesivo de alcohol*) puede causar graves problemas de salud y complicaciones, entre las que se incluyen:

- Enfermedades crónicas
- Cáncer
- Lesiones involuntarias
- Trastornos del espectro alcohólico fetal
- Problemas de memoria y aprendizaje
- Trastornos de consumo de alcohol<sup>2</sup>

## Haga un cambio

Haga un cambio ahora si cree que sus hábitos de bebida podrían ser considerados en riesgo. Estos cambios en el estilo de vida y estos consejos pueden ayudarle a beber menos. Otros recursos que también pueden ayudarle a dejar de fumar.

- ✓ **Establezca una meta:** ¿Desea dejar de ir a bares y fiestas? ¿Desea beber menos en casa? Escribir sus metas puede evitar que beba demasiado.
- ✓ **Haga algo nuevo:** Planifique diferentes actividades que no impliquen alcohol. Esta es una oportunidad para comenzar nuevos comportamientos y pasatiempos saludables.
- ✓ **Evite factores desencadenantes:** Estos factores desencadenantes son los lugares, las personas y las situaciones que hacen que usted beba, incluso si no quiere hacerlo.
- ✓ **Diga “no”:** Está BIEN decir “no” a un bebedor de alcohol.<sup>3</sup>
- ✓ **Obtenga ayuda:** Hable con su médico acerca de cuánto bebe. Su médico puede recomendarle asesoramiento si bebe demasiado.<sup>4</sup>



Pennsylvania's Children's  
Health Insurance Program  
**We Cover All Kids.**



Health Partners Plans

## Existe ayuda disponible

- **1-800-662-HELP (4357)**. Esta línea gratuita, confidencial, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días al año puede remitirle a centros de tratamiento locales, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias.
- **1-888-447-9800 (TTY/PA RELAY 711)**. Nuestro equipo de Servicios para Miembros puede conectarle con una organización de atención médica gestionada de salud del comportamiento.

## \* Las sanciones por consumo de alcohol en menores de edad en Pennsylvania

Una persona menor de 21 años puede ser condenada por comprar, intentar comprar, poseer, consumir o transportar licor, cerveza, vino y otras bebidas alcohólicas.

Por el primer delito, se le puede pedir a una persona menor de 21 años que pague una multa penal de \$500 y pierde sus privilegios de conducir hasta por 90 días. Por el segundo delito, se le puede pedir a una persona condenada que pague una multa penal de \$1000 y pierde sus privilegios de conducir hasta por un año.

Además, el delito se incluirá en los antecedentes penales de la persona, que tal vez deban ser divulgados a las universidades, escuelas de posgrado y empleadores en el proceso de solicitud, y podrían afectar otras cuestiones como las tarifas de seguro.

### Fuentes:

1. National Institutes of Health staff, "What's 'At-risk' or 'Heavy Drinking'?", National Institutes of Health, accedido el 2 de abril de 2019, <https://www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/How-much-is-too-much/Is-your-drinking-pattern-risky/Whats-At-Risk-Or-Heavy-Drinking.aspx>.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), "Fact Sheets—Binge Drinking", última revisión el 24 de octubre de 2018, <https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/binge-drinking.htm>.
3. National Institutes of Health, "Tips to Try," accedido el 2 de abril de 2019, <https://www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/Thinking-about-a-change/Strategies-for-cutting-down/Tips-To-Try.aspx>.
4. CDC, "Fact Sheets—Preventing Excessive Alcohol Use," última modificación el 17 de octubre de 2016, <https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/prevention.htm>.

**Servicios para Miembros está disponible para ayudarlo las 24 horas del día, los siete días de la semana, llamando al 1-888-477-9800 (TTY/PA RELAY 711).**

## HPPlans.com



Health Partners Medicare es un plan HMO que tiene contratos con los programas de Medicaid del estado de Pennsylvania y Medicare. La inscripción en Health Partners Medicare depende de la renovación del contrato.

Health Partners (Medicaid), Health Partners Medicare y KidzPartners cumplen con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discriminan por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, religión, ascendencia, sexo, identidad o expresión sexual ni orientación sexual.

**ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-888-477-9800 (TTY/PA RELAY: 711).**



Health Partners Plans