

15 DE NOVIEMBRE
DÍA MUNDIAL
SIN ALCOHOL



MUTUAL
de seguridad
somos CChC®



> ¿SABÍAS QUÉ?

En **América** se consume aproximadamente **30% más** alcohol que en el resto del mundo, y **Chile lidera el consumo** en la región con **9,6 litros** al año per cápita. El **consumo de alcohol** es principal factor de riesgo de **muerte y discapacidad** para las **personas de 15-49** años de edad.

¿CUÁNTO ALCOHOL HAY EN UN TRAGO?

Una unidad de bebida estándar, normalmente contiene 10 gramos de alcohol



Copa 150 ml de vino



30 ml de destilados: pisco, whisky, ron, licores



Lata 355 ml de cerveza

EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL INCLUYE:



Consumo episódico o circunstancial en corto tiempo

EN 2 HORAS:



4 tragos
(40 gramos)



5 tragos
(entre 50 y 60 gramos)



Consumo en gran cantidad y/o excesivo más de 5 veces en el último mes



8 o más tragos
(a la semana)



15 o más tragos
(a la semana)



Cualquier consumo en mujeres embarazadas



Cualquier consumo de alcohol en menores de 21 años

> En **Chile** más del **40%** de las personas admite haber tenido un **periodo de embriaguez el último mes**

> **¿Cómo saber si tengo un problema con el consumo de alcohol?**
Ingresa a este link y averigüalo:
<http://www.tomoelcontrol.cl/audit.html>

> **¿Dónde buscar ayuda?**
1412
Fono SENDA
(gratuito y confidencial)

