

CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO

ALCOHOL

De acuerdo con datos de la OMS, en el 2015 México ocupaba el décimo lugar en América Latina con un consumo de 7.2 litros per cápita. Se considera un consumo excesivo cuando se ingiere más de 40 g de alcohol en mujeres y 60 g en hombres.

RIESGOS A LA SALUD POR UN CONSUMO EXCESIVO



- Enfermedades cardíacas
- Pancreatitis
- Accidente cerebrovascular
- Cáncer: mama, boca, garganta, hígado, esófago y colon
- Depresión y ansiedad
- Daño cerebral
- Síndrome abstinencia
- Trastorno del espectro alcohólico fetal

PERO... ¿EXISTE UNA MEDIDA ESTÁNDAR?

Un trago estándar contiene aproximadamente 14 g de alcohol puro.



En mujeres no se recomienda tomar más de 1 trago al día.



En hombres no se recomienda tomar más de 2 tragos al día.

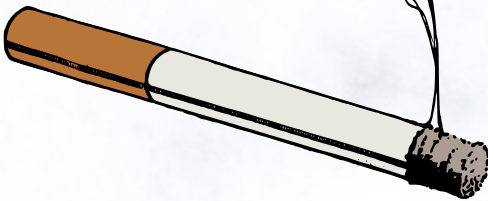
TABACO

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017 en México más de 15.6 millones de personas son fumadoras.



¿ QUÉ CONTIENE EL TABACO?

Contiene más de 4.000 sustancias, entre ellas destaca la nicotina que es la principal responsable de la adicción, así como monóxido de carbono, cancerígenos, radicales libres, acetona, arsénico, cianuro



¿CÓMO PUEDE AFECTAR A MI SALUD?

El tabaco se considere un factor de riesgo de enfermedades no transmisibles como:

- Diabetes
- Cáncer
- Enfermedades cardiovasculares
- Enfermedades respiratorias

