

## ¿QUÉ ES UNA BEBIDA ESTÁNDAR?

En los Estados Unidos una bebida estándar es todo trago que contiene alrededor de 14 gramos de alcohol puro (unas 0.6 onzas o 1.2 cucharadas). A continuación se ven los equivalentes de una bebida estándar. Las mismas son aproximaciones, ya que diferentes marcas y tipos de bebidas varían en cuanto al contenido alcohólico en sí.



Muchas personas no saben qué constituye una bebida estándar y por tal razón, no se dan cuenta cuántas bebidas estándar contiene el envase en el cual, generalmente, se venden estas bebidas. Algunos ejemplos son:

- **Cerveza**—el número aproximado de tragos estándar en
  - 12 onz. = 1
  - 16 onz. = 1.3
  - 22 onz. = 2
  - 40 onz. = 3.3
- **Licor de malta**—el número aproximado de tragos estándar en
  - 12 onz. = 1.5
  - 16 onz. = 2
  - 22 onz. = 2.5
  - 40 onz. = 4.5
- **Vino de mesa**—el número aproximado de tragos estándar en
  - una botella estándar de 750-mL (25-onz.) = 5
- **Bebidas alcohólicas de “licor fuerte” (80-graduación alcohólica)**—el número aproximado de tragos estándar en
  - un cóctel = 1 o más\*
  - una pinta (16 onz.) = 11
  - un quinto (25 onz.) = 17
  - 1.75 L (59 onz.) = 39

\*Nota: Puede ser difícil calcular la cantidad de bebidas estándar servidas en una sola bebida mezclada que ha sido preparada con licor fuerte. Dependiendo de factores tales como el tipo de alcohol y la receta, una bebida mezclada puede contener de una a tres o más bebidas estándar.

Excerpto de la Publicación No. 07-3769-S de NIH

## Estrategias para reducir el consumo de alcohol

Departamento de Salud y Servicios Humanos  
Institutos Nacionales de la Salud  
Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo

**A**lgunos pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia en reducir las probabilidades de tener problemas relacionados con el consumo de alcohol. Aquí presentamos algunas estrategias para probar. Marque algunas para probarlas la primera semana, y agregue otras la semana siguiente.

### LLEVAR LA CUENTA

Lleve la cuenta de cuánto bebe. Encuentre alguna manera de hacerlo que le sirva—como, por ejemplo, llevar una tarjeta de 3x5” (pulgadas) en su cartera—para hacer marcas en el calendario de la cocina o utilizar una computadora de mano. Si usted toma nota de cada trago antes de beberlo, eso lo ayudará a ir más despacio cuando lo necesite.



### CONTAR Y MEDIR

Conozca la medida de trago estándar, para poder contar sus tragos con precisión (lea el reverso). Una medida de trago estándar equivale a 12 onzas de cerveza, 8 a 9 onzas de licor de malta, 5 onzas de vino de mesa ó 1.5 onzas de bebidas con 80-graduación alcohólica (40%) de contenido alcohólico. Mida los tragos que beba en su casa. Fuera de su casa, puede resultar difícil saber la cantidad de medidas de trago estándar de un trago combinado. Para llevar la cuenta, puede que necesite pedirle la receta al camarero o barman.

### FIJAR METAS

Decida cuántos días por semana desea beber y cuántos tragos beberá esos días. Es una buena idea tener algunos días en los que no beba. Los bebedores con los índices de trastornos más bajos debidos al uso de alcohol permanecen entre estos límites.

Para hombres saludables hasta 65 años de edad:

- no más de 4 tragos al día y
- no más de 14 tragos a la semana.

Para mujeres saludables (y hombres saludables mayores de 65 años de edad):

- no más de 3 tragos al día y
- no más de 7 tragos a la semana

Dependiendo de su estado de salud, su doctor puede recomendarle beber menos o la abstinencia.

### IR LENTO Y ESPACIADO

Cuando beba, hágalo con calma. Hágalo de a pequeños sorbos. No beba más de un trago con alcohol por hora. Alterne “espaciadores de tragos”—tragos sin alcohol, como agua, soda o jugo—con tragos que contengan alcohol.

### INCLUIR ALIMENTOS

No beba con el estómago vacío—tenga algo de comida para que el alcohol sea absorbido más lentamente por su organismo.

### EVITAR “DISPARADORES”

¿Qué dispara su impulso de beber? Si ciertas personas o lugares lo llevan a beber aún cuando usted no desea hacerlo, trate de evitarlos. Si ciertas actividades, horarios del día o sentimientos disparan el impulso, planifique lo que hará en lugar de beber. Si beber en su casa es un problema, tenga poco alcohol allí, o nada.

### PLANIFICAR PARA CONTROLAR LOS IMPULSOS

Cuando lo ataque un impulso, tenga en cuenta estas opciones: recuerde sus motivos para cambiar; convérselo con detenimiento con alguna persona de su confianza; o trátelo del mismo modo en que lo haría con una ola si estuviera practicando surf (“urge surf”): en lugar de luchar contra el sentimiento—y sabiendo que pronto alcanzará la cresta y pasará—acéptelo y capéelo.

### CONOCER SU “NO”

Es posible que le ofrezcan un trago en oportunidades en las que no desea beber. Tenga listo un educado y convincente “No, gracias”. Cuanto más rápidamente pueda decir no a estos ofrecimientos, menos propenso será a ceder. Si vacila, se estará dando tiempo para pensar excusas para aceptar.

## CONSEJOS PRÁCTICOS ADICIONALES PARA DEJAR DE BEBER

Si desea dejar de beber de una vez, las últimas tres estrategias pueden ayudarlo. Además, puede que desee pedir ayuda a personas que puedan estar deseosas de ayudar, como un cónyuge o amigos no bebedores. Unirse a Alcohólicos Anónimos u otro grupo de ayuda mutua es una forma de adquirir una red de amigos que han encontrado formas de vivir sin alcohol. Si usted depende del alcohol y decide dejar de beber por completo, no lo haga por su propia cuenta. Para un bebedor empedernido, abandonar la bebida repentinamente puede provocar serios daños colaterales, como ataques de apoplejía. Vea a un médico para planificar una recuperación sin riesgos.