



# ¿CUÁNTO ES DEMASIADO?



Mantenerse con buena salud con un diagnóstico de VIH puede ser difícil. Tomar demasiado alcohol lo puede hacer aún más difícil. ¿Qué cantidad de alcohol es demasiado? **Hable con su proveedor médico.**

# ¿CUÁNTO ES DEMASIADO?

Mucha gente toma alcohol. El efecto que tiene en el cuerpo humano, varía de persona a persona dependiendo de cuánto y con qué frecuencia lo consumimos. Algunas personas pueden tomar mucho y no tener problemas, mientras que otras pueden consumir pequeñas cantidades y tener grandes consecuencias.

Cualquier cantidad de alcohol puede nublar nuestro juicio y llevarnos a tomar decisiones que afectan nuestras vidas negativamente. Sólo algunos ejemplos son: accidentes automovilísticos, sexo sin protección, llegar tarde a las citas o con una resaca/cruda. En grandes cantidades, el alcohol puede debilitar nuestro sistema inmunológico, dañar nuestro hígado y resultar en enfermedades graves, incluyendo insuficiencia cardíaca y renal.

Las personas que viven con el VIH y toman demasiado alcohol pueden tener grandes dificultades para mantenerse con buena salud. Pueden tener un conteo bajo de CD4: entre más bajo el conteo de CD4, más difícil para el cuerpo combatir otras infecciones. Las personas que toman medicamentos para el VIH se pueden olvidar de tomarlo: no tomar los medicamentos tal como fueron prescritos puede hacer que dejen de funcionar. Si tiene usted Hepatitis C o algún problema con el hígado, el uso del alcohol puede hacer que su condición empeore, incluso poner en peligro su vida.

**Si el alcohol es parte de su vida, hable con su médico o su manejador de casos. Sepa cuanto es demasiado para usted.**

**Salud Pública**   
Seattle y el condado de King

Este proyecto fue desarrollado por el programa de control de calidad de Ryan White, Salud Pública de Seattle y el condado de King. Los fondos para este proyecto han sido proporcionados por medio del programa de becas del Departamento de Servicios Humanos y Salud y de la Administración de Recursos y Servicios de Salud.