



# A Minute for Your Health

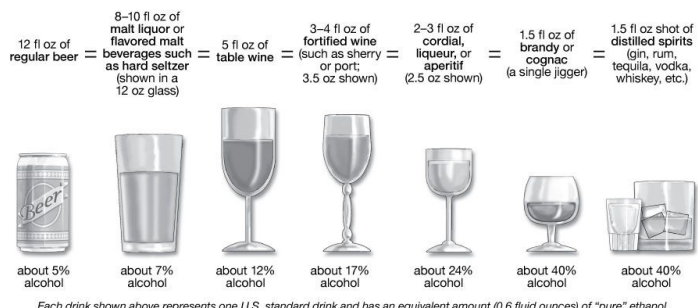
## Facts about alcohol

April 2025

April is Alcohol Awareness Month, a time to think about the effects alcohol use can have on your life. The use and misuse of alcohol affects the health and well-being of millions of Americans. It can impact everything from physical health, mental health, social/emotional health, and even financial well-being. Any amount of alcohol can harm health, and daily intake should be no more than 2 drinks for men and 1 drink for women.

**Impacts of alcohol on health and well-being** - Here are some of the most common problems associated with alcohol use (especially if excessive):

- liver disease, including cirrhosis and life-threatening liver failure requiring a liver transplant
- a higher risk of high blood pressure, heart failure, and dementia
- an increased risk of cancer - liver, colon, breast, mouth, throat and esophagus
- a higher risk of injury, especially from drunk driving and falls (homicides and suicides are also often alcohol-related)
- lapses in judgment — for example, people who are drunk may engage in risky sexual behavior or use other drugs
- an increased risk of depression, anxiety, and addiction: these problems may impact one's ability to establish and maintain social relationships and employment
- fetal alcohol syndrome: alcohol can damage a baby's developing brain and cause other developmental abnormalities
- alcohol poisoning: drinking a large amount alcohol over a short period of time can be fatal
- relationship problems - excessive drinking can strain relationships with family and friends
- financial strain - money spent on alcohol adds up. In addition, there are potential costs related to legal fees and fines, property damage, and healthcare that can result from alcohol use.



Each drink shown above represents one U.S. standard drink and has an equivalent amount (0.6 fluid ounces) of "pure" ethanol.

**What is a "standard drink"?**  
 -A 12-ounce can of regular beer at 5% alcohol by volume (ABV) - While a 12-ounce bottle of beer at 5% ABV contains one standard drink, a 12-ounce bottle of beer at 10% ABV contains two standard drinks. That's why it's important to know how much alcohol your drink contains.  
 -A 5-ounce glass of wine at 12% ABV  
 -A 1.5-ounce shot glass of hard alcohol at 40% ABV

# Assess alcohol use

Knowing triggers to alcohol use, the signs of drinking too much, how to set limits on alcohol use, and where to go for help are important ways to improve your relationship with alcohol.

Check your alcohol use:

- Set a daily and weekly drinking limit
- Write down your limit and keep it with you
- Record how much you drink each day/week
- Notice if there are situations and triggers that make you want to drink
- If you choose to drink, ask a friend to help you stay within your limit
- Talk with a doctor about your alcohol use



Signs of drinking too much:

- You drink more or longer than you intended
- You try to cut down or stop drinking, but are not able to
- You need to drink more than you once did, to get the effect you want
- You continue to drink even though it makes you feel depressed or anxious - or adds to another health problem
- Loved ones or trusted friends have made comments about your alcohol use
- You spend a lot of time drinking or thinking about alcohol
- You find that drinking interferes with daily activities, family, friends, or work
- You have had legal problems due to drinking
- You have experienced symptoms of withdrawal when you don't drink (such as shakiness, tremors, sweating, headaches, anxiety, irritability, and/or insomnia)



Where to get help:

- Employee Assistance - Be Well at Work
  - Phone: (510) 643-7754
  - Email: [employeeassistance@berkeley.edu](mailto:employeeassistance@berkeley.edu)
- Talk with your healthcare provider
- [findsupport.gov](https://findsupport.gov)
- [findtreatment.gov](https://findtreatment.gov)
- 988 suicide and crisis hotline

## **April Exercise: take inventory of your alcohol use**

- How much are you drinking each day, week, and/or month?
- Do you ever drink more than the maximum daily amount? How often?
- What are some ways you can take charge of your alcohol use?



# Un minuto para su salud

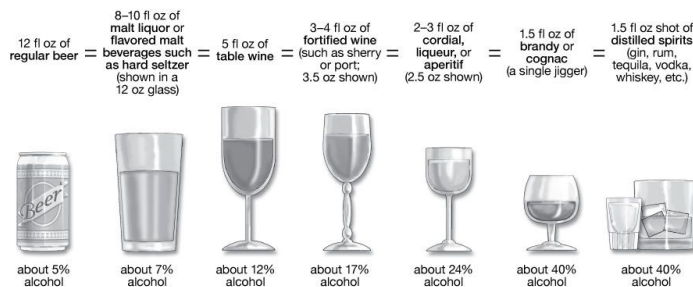
## Datos sobre el alcohol

Abril de 2025

Abril es el Mes de la Concientización sobre el Alcohol, un momento para reflexionar sobre los efectos que el consumo de alcohol puede tener en la vida. El consumo y el abuso de alcohol afectan la salud y el bienestar de millones de estadounidenses. Puede afectar todo, desde la salud física y mental, la salud socioemocional e incluso el bienestar financiero. Cualquier cantidad de alcohol puede ser perjudicial para la salud, y el consumo diario no debe superar las dos bebidas para los hombres y una para las mujeres.

**Impactos del alcohol en la salud y el bienestar:** Estos son algunos de los problemas más comunes asociados con el consumo de alcohol (especialmente si es excesivo):

- Enfermedad hepática, incluyendo cirrosis e insuficiencia hepática potencialmente mortal que requiere un trasplante de hígado.
- Mayor riesgo de hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca y demencia.
- Mayor riesgo de cáncer: de hígado, colon, mama, boca, garganta y esófago.
- Mayor riesgo de lesiones, especialmente por conducir ebrio y caídas (los homicidios y suicidios también suelen estar relacionados con el alcohol).
- Fallas de juicio: por ejemplo, las personas ebrias pueden tener conductas sexuales de riesgo o consumir otras drogas.
- Mayor riesgo de depresión, ansiedad y adicción: estos problemas pueden afectar la capacidad de establecer y mantener relaciones sociales y laborales.
- Síndrome de alcoholismo fetal: el alcohol puede dañar el cerebro en desarrollo del bebé y causar otras anomalías del desarrollo.
- Intoxicación alcohólica: beber grandes cantidades de alcohol en un corto período de tiempo puede ser mortal.
- Problemas de pareja: el consumo excesivo de alcohol puede tensar las relaciones con familiares y amigos.
- Presión financiera: el dinero gastado en alcohol se acumula. Además, existen posibles costos relacionados con honorarios legales y multas, daños a la propiedad y atención médica que pueden derivar del consumo de alcohol.



Each drink shown above represents one U.S. standard drink and has an equivalent amount (0.6 fluid ounces) of "pure" ethanol.

### ¿Qué es una "bebida estándar"?

-Una lata de 355 ml de cerveza regular con 5 % de alcohol por volumen (ABV): mientras que una botella de 355 ml de cerveza con 5 % de ABV contiene una bebida estándar, una botella de 355 ml de cerveza con 10 % de ABV contiene dos bebidas estándar. Por eso es importante saber cuánto alcohol contiene tu bebida.

-Una copa de vino de 145 ml con 12 % de ABV

-Un vaso de chupito de 43 ml de alcohol fuerte con 40 % de ABV

# Evaluar el consumo de alcohol

Conocer los desencadenantes del consumo de alcohol, las señales de beber demasiado, cómo establecer límites en el consumo de alcohol y dónde buscar ayuda son formas importantes de mejorar su relación con el alcohol.

Controla tu consumo de alcohol:

- Establece un límite de consumo diario y semanal.
- Anota tu límite y llévalo contigo.
- Registra cuánto bebes cada día/semana.
- Observa si hay situaciones y desencadenantes que te dan ganas de beber.
- Si decides beber, pídele a un amigo que te ayude a mantenerte dentro de tu límite.
- Habla con un médico sobre tu consumo de alcohol.



Señales de consumo excesivo de alcohol:

- Bebes más o por más tiempo del que pretendías.
- Intentas reducir el consumo o dejar de beber, pero no lo consigues.
- Necesitas beber más de lo que bebías antes para obtener el efecto deseado.
- Sigues bebiendo aunque te haga sentir deprimido o ansioso, o agrave otro problema de salud.
- Seres queridos o amigos de confianza han hecho comentarios sobre tu consumo de alcohol.
- Pasas mucho tiempo bebiendo o pensando en el alcohol.
- Sientes que el consumo de alcohol interfiere con tus actividades diarias, tu familia, tus amigos o tu trabajo.
- Has tenido problemas legales debido al consumo de alcohol.
- Has experimentado síntomas de abstinencia cuando no bebes (como temblores, sudoración, dolores de cabeza, ansiedad, irritabilidad o insomnio).



Dónde obtener ayuda:

- Asistencia al Empleado - Bienestar en el Trabajo
  - Teléfono: (510) 643-7754
  - Correo electrónico: [employeeassistance@berkeley.edu](mailto:employeeassistance@berkeley.edu)
- Hable con su profesional de la salud
- [findsupport.gov](https://findsupport.gov)
- [findtreatment.gov](https://findtreatment.gov)
- Línea directa de crisis y suicidio 988

## **Ejercicio de abril: haz un inventario de tu consumo de alcohol**

- ¿Cuánto bebes al día, a la semana o al mes?
- ¿Alguna vez bebes más de la cantidad diaria máxima? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Cómo puedes controlar tu consumo de alcohol?



# 健康时刻

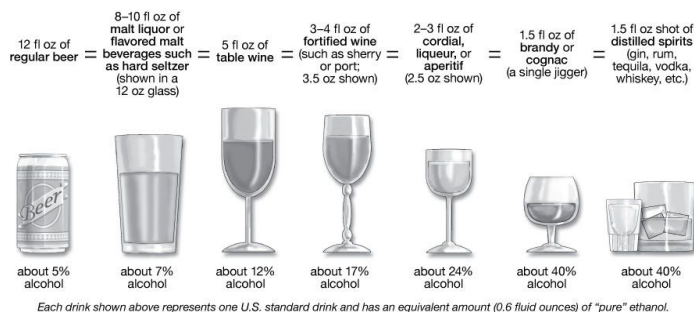
## 关于酒精的事实

2025 年 4 月

四月是酒精意识月，这是一个思考饮酒对你的生活的影晌的时候。饮酒和滥用酒精影响着数百万美国人的健康和福祉。它会影晌身体健康、心理健康、社交/情感健康，甚至财务状况等方方面面。任何数量的酒精都会损害健康，男性每日饮酒量不应超过 2 杯，女性每日饮酒量不应超过 1 杯。

### 酒精对健康和幸福的影响 —— 以下是与饮酒(尤其是过量饮酒)有关的一些最常见问题:

- 肝病，包括肝硬化和危及生命的肝功能衰竭，需要肝移植
- 高血压、心力衰竭和痴呆症的风险更高
- 癌症风险增加 - 肝癌、结肠癌、乳腺癌、口腔癌、咽喉癌和食道癌
- 受伤风险更高，尤其是酒后驾车和跌倒(杀人和自杀也常常与酒精有关)
- 判断力下降 - 例如，醉酒的人可能会进行危险的性行为或使用其他药物
- 抑郁、焦虑和成瘾的风险增加: 这些问题可能会影晌一个人建立和维持社会关系和就业的能力
- 胎儿酒精综合症: 酒精会损害婴儿正在发育的大脑并导致其他发育异常
- 酒精中毒: 短时间内大量饮酒可能会致命
- 关系问题 - 过量饮酒会使与家人和朋友的关系紧张
- 财务压力 - 花在酒精上的钱加起来不少。此外，饮酒还可能导致与法律费用和罚款、财产损失和医疗保健相关的潜在成本。



### 什么是“标准饮品”?

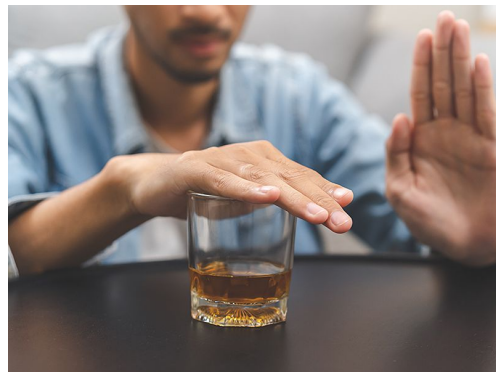
- 一罐 12 盎司的普通啤酒，酒精含量为 5% (ABV) - 一瓶 12 盎司的啤酒，酒精含量为 5%，可喝一杯标准杯，而一瓶 12 盎司的啤酒，酒精含量为 10%，可喝两杯标准杯。这就是为什么了解饮料中酒精含量很重要的原因。
- 一杯 5 盎司的葡萄酒，酒精含量为 12%
- 一杯 1.5 盎司的烈酒，酒精含量为 40%

# 评估饮酒情况

了解饮酒的诱因、过量饮酒的迹象、如何限制饮酒以及去哪里寻求帮助是改善与酒精关系的重要方法。

检查您的饮酒量：

- 设定每日和每周的饮酒限制
- 写下您的限制并随身携带
- 记录您每天/每周的饮酒量
- 注意是否有情况和诱因让您想喝酒
- 如果您选择喝酒，请让朋友帮助您保持在限制范围内
- 与医生讨论您的饮酒情况



饮酒过量的迹象：

- 您饮酒量超过预期或饮酒时间过长
- 您尝试减少或停止饮酒，但做不到
- 您需要喝比以前更多的酒才能达到想要的效果
- 即使饮酒让您感到沮丧或焦虑，或加重其他健康问题，您仍继续饮酒
- 亲人或可信赖的朋友对您饮酒行为发表评论
- 您花很多时间饮酒或思考饮酒
- 您发现饮酒会干扰日常活动、家庭、朋友或工作
- 您因饮酒而遇到法律问题
- 您在不饮酒时出现戒断症状(例如颤抖、震颤、出汗、头痛、焦虑、烦躁和/或失眠)

寻求帮助的途径：

- 员工援助 - 工作顺利
  - 电话：(510) 643-7754
  - 电子邮件  
: [employeeassistance@berkeley.edu](mailto:employeeassistance@berkeley.edu)
- 与您的医疗保健提供者交谈
- [findsupport.gov](https://findsupport.gov)
- [findtreatment.gov](https://findtreatment.gov)
- 988 自杀和危机热线



## 四月练习：盘点你的饮酒情况

- 您每天、每周和/或每月喝多少酒？
- 您是否喝过超过每日最高限量的酒？多久一次？
- 您可以通过哪些方式控制自己的饮酒量？