

# Su salud Su vida



Boletín de Salud  
de la  
División de Salud Pública  
del Condado de Atlantic  
Primavera 2022

## ABRIL ES EL MES DE LA CONCIENTIZACIÓN DEL ALCOHOL

El consumo de alcohol ha aumentado durante la pandemia de COVID-19. Muchas personas consumen alcohol para hacer frente al estrés, la ansiedad, el miedo, la depresión y el aislamiento social. Más de 14 millones de adultos tienen un trastorno por consumo de alcohol (AUD). Esto significa que su bebida causa angustia y daño. AUD puede variar de leve a grave, según los síntomas. El AUD grave, también llamado alcoholismo o dependencia del alcohol, puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, sexo, etnia, profesión o condición socioeconómica.

El consumo excesivo de alcohol incluye: consumo excesivo de alcohol, cualquier consumo de alcohol por parte de personas menores de 21 años y cualquier consumo de alcohol por parte de mujeres embarazadas. El consumo excesivo de alcohol es consumir cuatro tragos o más para las mujeres y cinco tragos o más para los hombres en una sola ocasión. El consumo excesivo de alcohol en los hombres se define como consumir 15 tragos o más por semana y para las mujeres, es 8 tragos o más por semana.

Una bebida estándar equivale a 0,6 onzas de alcohol puro. Es decir:

- 12 onzas de cerveza (5% de contenido alcohólico)
- 8 onzas de licor de malta (7% de contenido alcohólico)
- 5 onzas de vino (12 % de contenido alcohólico)
- 1.5 onzas o un "trago" de grado 80 (40 % de contenido alcohólico) de licores destilados o licores (como ginebra, ron, vodka, whisky)

El consumo excesivo de alcohol aumenta el riesgo de que una persona sufra un accidente cerebrovascular, cirrosis hepática, hepatitis alcohólica, cáncer y otras afecciones de salud graves. Conduce a un compartamiento de riesgo, como conducir en estado de ebriedad y tener relaciones sexuales sin protección. El alcohol también aumenta el riesgo de muerte por accidentes automovilísticos, daño, homicidio y suicidio

Fuentes: [cdc.gov/alcohol](https://www.cdc.gov/alcohol)  
y [samhsa.gov](https://www.samhsa.gov)

**Si usted o alguien que conoce es  
sufriendo con un consumo de  
alcohol trastorno y está buscando  
ayuda, contactar al  
Condado de Atlantic  
División de Salud Pública  
Servicios de Abuso de Sustancias  
al 609-645-5932.**

### Recursos de tratamiento

- \* Alcohólicos Anónimos (856) 486-4444
- \* Reach (Comuníquese) NJ (844) 732-2465

### Hechos y Estadísticas

- \* 14,5 millones de personas de 12 años o más tenían un trastorno por consumo de alcohol (2019 NSDUH)
- \* Más de 95,000 personas mueren por consumo excesivo de alcohol en los EE. UU. cada año. Eso es alrededor de 261 muertes por día. (CDC)
- \* 29 personas en los EE. UU. mueren todos los días en accidentes automovilísticos que involucran a un conductor bajo los efectos del alcohol. Esto es una muerte cada 50 minutos. El costo anual de los accidentes relacionados con el alcohol son más de \$44 mil millones. (CDC)



### **POR SI ACASO CONOCIMIENTO DE OPIOIDES GRATIS Y ENTRENAMIENTO NARCAN SALVA UNA VIDA**

¿Está usted o alguien que conoce en riesgo de sufrir un sobredosis de heroína/opiáceos?  
**LA CAPACITACIÓN INCLUYE:**

Descripción general de la adicción - Signos y síntomas - Cómo administrar Narcan  
Respiración de rescate-Prevención de sobredosis y derechos legales-Información y recursos de apoyo  
Para registrarse para una capacitación u organizar una capacitación para su ubicación, llame al  
(609) 645-5932 o envíe un correo electrónico a [Wilsom\\_Brian@aclink.org](mailto:Wilsom_Brian@aclink.org)

Patrocinado por:

Departamento de Servicios Humanos del Condado de Atlantic  
División de Salud Pública  
Servicios de Abuso de Sustancias



División de Salud Pública del Condado de Atlantic: Trabajando para la salud de las personas y comunidades

Director Ejecutivo del Condado de Atlantic

Dennis Levinson

Junta de Comisionados del Condado de Atlantic

Maureen Kern, Presidenta

## STD Semana de la Concientización 10-16 de Abril

No se puede saber si alguien tiene una ETS (Enfermedad de Transmisión Sexual) con solo mirarlos. Muchas ETS no causan ningún síntoma, por lo que la única forma de saberlo con seguridad es **HACERSE UNA PRUEBA**.

Cuanto antes se haga la prueba, antes podrá tomar medidas para proteger su salud y la salud de su(s) pareja(s). Todas las ETS son tratables y la mayoría son curables.

Algunas ETS pueden provocar problemas de salud graves si no se tratan.

La División de Salud Pública del Condado de Atlantic ofrece pruebas confidenciales de ETS, tratamiento, asesoramiento/educación, pruebas de VIH y derivaciones para la PrEP GRATIS para los residentes del condado. La clínica ambulatoria está abierta todos los lunes (excepto los días festivos) de 2:00 pm a 4:00 pm en 201 S. Shore Road en Northfield. No se necesita una cita.

Para obtener más información sobre las ETS, visite: [bit.ly/3LVoJLN](http://bit.ly/3LVoJLN) o escanea el código QR



Fuente: [cdc.gov/std](http://cdc.gov/std)



### Consejos de seguridad para viajes

1. Asegúrate de estar al día con tu vacuna contra el COVID-19
2. Verifique los requisitos de prueba y enmascaramiento de su destino
3. Mantenga las actividades al aire libre cuando sea posible. Si está adentro, trate de estar en un área bien ventilada
4. Hágase la prueba de COVID-19 si presenta algún síntoma
5. Lávate las manos con frecuencia
6. Si va a un lugar tropical, asegúrese de usar protector solar y repelente de insectos

Manténgase actualizado sobre las políticas de viaje. Visite el sitio web de Salud del Viajero de Nueva Jersey en [www.nj.gov/health/cd/topics/travel.shtml](http://www.nj.gov/health/cd/topics/travel.shtml)



### ¿Están al Día las Vacunas de su Hijo?

Las vacunas están disponibles para niños de 18 años y menores que residen en el Condado de Atlantic y que no tienen seguro o tienen seguro NJ Family Care Plan A.

Llame al 609-645-7700 ext. 4500 para programar una cita en una de nuestras clínicas

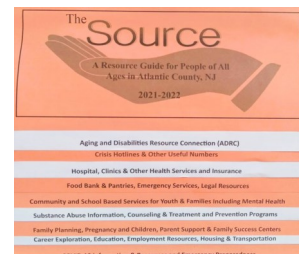
201 South Shore Road  
Northfield, NJ 08225

310 Bellevue Avenue  
Hammonton, NJ 08037



### The Source

UNA GUÍA DE RECURSOS PARA PERSONAS DE TODAS LAS EDADES EN EL CONDADO DEL ATLÁNTICO disponible en inglés y español en [aclink.org](http://aclink.org)



Contacte Christine King  
609-645-7700 ext. 4381  
para solicitar una copia en papel

o escanear el código QR

