

Alcohol Use: Keeping Healthy Limits

Alcohol is the third leading cause of preventable death in North Carolina. The COVID-19 pandemic deeply impacted many people's mental health. More people have reported anxiety and depression, and people's use of alcohol and other substances went up during the pandemic.

Drinking too much alcohol can negatively impact your health and make you more likely to get really sick or have serious complications from COVID-19.



1 in 4 North Carolinians who use alcohol **binge drink** at least **once a month**.

- Binge drinking is 4+ drinks at one time for women or 5+ drinks for men.
- Heavy drinking is 8 or more drinks per week for women and 15 or more for men.

There are many resources available to help you or a loved one reduce your drinking:

Find programs and services in your area at nccare360.org/resources or by calling 211.

Find counseling and other resources at AlcoholDrugHelp.org or by calling 800-688-4232, 24 hours a day, 7 days a week.

Find tips on how to talk to your kids about drinking and how to secure and monitor alcohol in your home at TalkItUpLockItUp.org and TalkItOutNC.org.

Call the **988 Lifeline** if you are spiraling out of control or are thinking about hurting yourself. You can call, text or chat 988, 24/7. A trained counselor will listen, provide support and connect you to resources. Visit 988lifeline.org.

Stay up to date on all routine medical appointments and vaccines, including COVID-19 vaccines. Visit MySpot.nc.gov to find a vaccine location near you.

Talk to a health care professional – they can give you tools and information to help. To find out more about alcohol-related harms in North Carolina, visit bit.ly/NCDHHS_AlcoholResources.

Around 90% of excessive drinkers are not alcohol dependent; but even if you are not dependent, too much drinking can impact your health.

- Drinking alcohol raises your risk of getting 6 different types of cancer: mouth, throat, voice box, female breast, liver and colorectal).
- Heavy drinking is linked to liver disease, hypertension, cardiopulmonary disease, mental health conditions, poor sleep, alcohol poisoning and sexually transmitted infections.
- Alcohol and mental health are closely linked. Drinking too much can affect your well-being.
- Some people may drink to try to relieve the symptoms of anxiety, stress or mental illness but heavy drinking can cause increased tension and feelings of panic.



Folleto informativo sobre el alcohol y el COVID-19

El alcohol es la tercera causa principal de muerte evitable en Carolina del Norte. La pandemia de COVID-19 afectó profundamente la salud mental de muchas personas. Más personas han informado tener ansiedad y depresión; el consumo de alcohol y otras sustancias aumentó durante la pandemia.

Tomar alcohol en exceso puede afectar negativamente tu salud y hacerte más propenso a enfermarte gravemente o tener complicaciones graves a causa del COVID-19.



1 de cada 4 habitantes de Carolina del Norte que consumen alcohol en exceso toman al menos una vez al mes.

- El consumo excesivo, la forma más común de consumo de alcohol en exceso, se define como consumir más de cuatro tragos a la vez para las mujeres o más de cinco tragos a la vez para los hombres.
- Tomar demasiado alcohol se define como consumir ocho o más tragos por semana para las mujeres y 15 o más tragos por semana para los hombres.

Hay muchos recursos disponibles para ayudarte a ti o a un ser querido a reducir su consumo de alcohol.

Encuentra programas y servicios en tu área en nccare360.org/resources o llamando al 211.

Encuentra asesoramiento y otros recursos en usa.gov/es/ayuda-abuso-alcohol-drogas o llamando al 800-688-4232, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Encuentra consejos sobre cómo hablar con tus hijos sobre el consumo de alcohol y cómo proteger y controlar el alcohol en tu hogar en TalkItUpLockItUp.org/espanol and TalkItOutNC.org.

Llama al 988, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis, si no te sientes bien o estás pensando en hacerte daño. Puedes llamar, enviar mensajes de texto o chatear al 988, las 24 horas del día, los siete días de la semana. Un consejero capacitado te escuchará, brindará apoyo y te conectará con los recursos que necesites. Visita 988lifeline.org/es/home.

Mantente al día con todas tus citas médicas de rutina y vacunas. Incluyendo las vacunas contra el COVID-19. Visita Vaccinate.nc.gov para encontrar un centro de vacunación cerca de ti.

Habla con un profesional de salud. Puede brindarte recursos e información para ayudarte. También puedes visitar bit.ly/NCDHHS_AlcoholResources para más información.

No estás solo. Comunícate, y déjanos darte una mano. Estamos aquí para ayudarte.

Alrededor del 90% de las personas que toman alcohol en exceso no son dependientes del alcohol; pero incluso si no eres dependiente, tomar en exceso puede afectar tu salud.

- Consumir alcohol aumenta el riesgo de contraer seis tipos de cáncer: boca, garganta, laringe, cáncer de mama, hígado y el colon.
- El consumo excesivo de alcohol está relacionado con enfermedades hepáticas, hipertensión, enfermedades cardiopulmonares, problemas de salud mental, falta de sueño, intoxicación por alcohol e infecciones de transmisión sexual.
- El alcohol y la salud mental están estrechamente relacionados. Tomar en exceso puede afectar tu bienestar.
- Algunas personas toman alcohol para tratar de aliviar los síntomas de ansiedad, estrés o enfermedad mental, pero tomar en exceso puede provocar un aumento de la tensión y la sensación de pánico.

