

# Información acerca del alcohol

## Usted tiene un problema con el alcohol si:

**Para los hombres:**

- ➔ toma más de 14 tragos a la semana
- ➔ toma más de 4 tragos en una ocasión

**Para las mujeres y todas las personas mayores de 65 años:**

- ➔ toma más de 7 tragos a la semana
- ➔ toma más de 3 tragos en una ocasión



## Consejos para ayudarle a tomar menos o dejar de tomar.

- Hable con su médico
- Escriba por qué desea tomar menos o dejar de tomar
- Escriba su objetivo sobre la bebida y téngalo a mano
- Fíjese un límite de bebidas y no tome más cuando haya alcanzado ese límite
- Mantenga una pequeña cantidad o nada de alcohol en su hogar
- Si toma, tome lentamente (1 bebida en una hora)
- Únase a un grupo de apoyo
- Busque maneras de manejar el estrés
- Manténgase físicamente activo
- Evite a las personas que tomen mucho
- Si es posible, evite ir a bares
- Tome todos los medicamentos según las indicaciones



**Los problemas con el alcohol se pueden tratar. Hable con su médico.**

Para obtener ayuda las 24 horas al día,  
llame al 1-877-AYÚDESE (1-877-298-3373) o llame al 311 y pregunte por LifeNet.