

# ¿Cuánto es demasiado?

**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

**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.**



[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)



# ¿Qué es un trago?



Un vaso, botella o lata  
de cerveza o cerveza  
oscura de 12 oz.



Una copa de  
vino de 5 oz.



Un trago de 1.5 oz. de  
licor fuerte (solo o  
preparado como cóctel)