

¿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.**