

# Síntomas comunes de un problema con el 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



## Usted puede tener un problema con el alcohol, si:

- Tiene “resacas” o “crudas” o pérdida de memoria
- Toma un trago a primera hora de la mañana para dejar de sentir “temblores”
- Toma solo
- Ha sido arrestado por tomar o manejar en estado de ebriedad (DUI/DWI)
- Miente acerca de la bebida o esconde las bebidas alcohólicas
- Llega tarde o falta al trabajo o la escuela debido al alcohol
- Hace promesas para dejar de beber, pero no puede dejar de tomar
- Se enoja o altera cuando le preguntan sobre su consumo de alcohol

**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.**