

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.