

EL ALCOHOL Y LA HEPATITIS

Si usted tiene hepatitis, no beber alcohol en absoluto es lo más seguro.

Consejos para beber menos

1. Evite el alcohol. Evite tener alcohol en su casa y trate de mantenerse alejado de las actividades que incluyan alcohol.
2. Sustituya las bebidas alcohólicas con agua o agua con gas.
3. Cuando sienta un antojo, recuerde por qué quiere evitar el alcohol o llame a un amigo para recibir apoyo.
4. Haga ejercicio o elija un nuevo pasatiempo para los momentos en que normalmente bebería.

Encuentre más consejos en [RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov](https://www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov).



CREE UN PLAN DE ACCIÓN

¿Qué?

Ejemplo: Dejaré de beber o me limitaré a una bebida al mes.

¿Cómo?

Ejemplo: Beberé agua con gas en lugar de una cerveza en los eventos sociales.

¿Cuándo?

Ejemplo: Empezaré la próxima vez que salga con mis amigos.

Para obtener ayuda u opciones de tratamiento, hable con su médico o visite 800LifeNet.org.