

El alcohol puede interferir con los medicamentos. El alcohol puede empeorar las condiciones médicas. Hable con su médico o farmacéutico.

Razones Para Beber Menos



La salud



Problemas legales



Riesgo de lesión



El trabajo



El dinero



El embarazo



El sueño



La familia



La relación

www.ShifttheInfluence.org



Original content developed with funding from
SAMHSA and Colorado Office of Behavioral Health.

¿Qué Se Considera Una Bebida?

**Cualquier Bebida Que Contenga Alrededor De
14 Gramos de Alcohol Puro**

**NIAAA (www.RethinkingDrinking.NIAAA.NIH.gov)*



**12 oz fl de
cerveza común**



**5 oz fl de vino
de mesa**



**1.5 oz fl de licor
(vodka, tequila, etc.)**

Límites De Consumo De Alcohol De Menos Riesgo

No más de...

	Por Día		Por Semana
Mujeres	3	y	7
Hombres	4	y	14
mayores de 65 años	3	y	7

MENOS ES MEJOR

EVITE EL ALCOHOL SI....

- Planea conducir, andar en bicicleta, o participar en actividades que requieren coordinación
- Está embarazada o está intentando quedar embarazada
- Tiene menos de 21 años