



¿Sabías que tomar más de 2 bebidas alcohólicas al día se considera demasiado? Según los CDC, puedes reducir tu riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, depresión y más si decides no beber alcohol o beber menos.

Obtén más información en [YourLifelowa.org/alcohol](https://YourLifelowa.org/alcohol).





Your Life Iowa

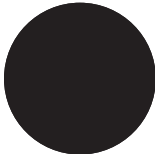
Patrocinado · 🌐

¿Sabías que tomar más de 2 bebidas alcohólicas al día se considera demasiado? Bebe menos para reducir los riesgos para tu salud.

**Di,  
“¡Sí!”  
a beber  
menos  
alcohol**

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

**Bebe menos por tu salud.**  
Conoce los hechos.



Your Life Iowa

Tomar 4 o más bebidas alcohólicas si eres mujer o 5 o más si eres hombre, en un lapso de 2 horas, se considera consumo excesivo de alcohol. Bebe menos por tu salud.

**Tal vez estés pensando:  
“¡No estoy bebiendo demasiado alcohol!”**

Fuente: Instituto Nacional de Prevención y Tratamiento del Abuso de alcohol y Alcoholismo

**Controla tu consumo de alcohol.**  
Conoce los hechos.

**Di,  
“¡Sí!”  
a beber  
menos  
alcohol**

**Bebe menos por  
tu salud.**

A Black woman with short hair, wearing an orange polka-dot shirt, is smiling and holding a glass of amber-colored liquid, likely alcohol.

**Tal vez estés  
pensando:  
“¡No estoy  
bebiendo  
demasiado alcohol!”**

**Controla tu consumo  
de alcohol.**

A white man with grey hair, wearing a blue jacket over a red shirt, is smiling and holding a glass of clear liquid, likely alcohol.

**Bebe menos**

**alcohol  
para una  
mejor  
salud**

Fuente: *Centros para el Control y  
la Prevención de Enfermedades*



Di,

**“¡Sí!”**

**a beber  
menos  
alcohol**

Fuente: *Centros para el Control  
y la Prevención de Enfermedades*



A photograph of a middle-aged man with grey hair, smiling and looking upwards. He is holding a clear glass of water in his right hand. He is wearing a dark blue jacket over a red shirt. The background is a blurred outdoor setting.

# Tal vez estés pensando:

**“¡No estoy**

**bebiendo**

**demasiado alcohol!”**

Fuente: *Instituto Nacional de  
Prevención y Tratamiento del  
Abuso de alcohol y Alcoholismo*

**Di,**

**“¡Sí!”**

**a beber  
menos  
alcohol**

**Bebe menos  
por tu salud.**



# Tal vez estés pensando:

**“¡No estoy**

**bebiendo**

**demasiado alcohol!”**

**Controla tu consumo de alcohol.**



**Di,**

**“¡Sí!”**

**a beber  
menos  
alcohol**

**Bebe menos  
por tu salud.**



# Tal vez estés pensando:

**“¡No estoy**

**bebiendo**

**demasiado alcohol!”**

**Controla tu consumo de alcohol.**

