



Your Life Iowa

¿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.





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.



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.



Controla tu consumo de alcohol.
Conoce los hechos.

**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.



**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*

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.**

