

# Di, “¡Sí!” a beber menos alcohol

Más de 2 bebidas alcohólicas al día para los hombres y 1, en el caso de las mujeres, es demasiado.

**¿Estás listo para reducir tu consumo de alcohol? Visita [YourLifelowa.org/alcohol](http://YourLifelowa.org/alcohol)**



Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2024

02/2025



# Tal vez estés pensando:

## “¡No estoy bebiendo demasiado alcohol!”

Tomar 4 o más bebidas si eres mujer o 5 o más si eres hombre, en un lapso de 2 horas, se considera consumo excesivo de alcohol.

**¿Estás lista para reducir tu consumo de alcohol?** Visita [YourLifelowa.org/alcohol](http://YourLifelowa.org/alcohol)



Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2024

02/2025

