

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**



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



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

02/2025

