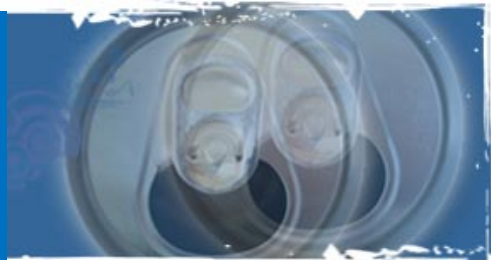


# prevención del abuso del alcohol



Si usted es **mayor de 21 años**, y desea tomar bebidas alcohólicas, hágalo de manera segura para usted y los demás. Siga estas recomendaciones:

Mujeres = No más de **1** bebida por día

Hombres = No más de **2** bebidas por día

¿Cuánto viene en una bebida?

12 onzas de cerveza regular

=

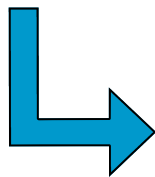
8-9 onzas de licor de malta (en vaso de 12 oz)

=

5 onzas de vino de mesa

=

1.5 onzas de alcohol de 80 grados (p.e. whiskey, ron, vodka, tequila, etc.)



## Conozca los HECHOS

Beber demasiado puede causar problemas serios de salud y seguridad.

## Conozca sus OPCIONES

- Para mayor información, **hable con su equipo de salud.**
- Para buscar un lugar de tratamiento del abuso del alcohol, llame: **1-800-HELP (4357)**
- Para otros recursos y sugerencias, visite esta página de internet: **[www.preventionlane.org](http://www.preventionlane.org)**

**Ninguna cantidad de alcohol es segura para personas:**

- Menores de 21 años
- Que están embarazadas o tratando de embarazarse
- Planeando manejar un vehículo
- Que están tomando ciertos medicamentos