

Buena Salud® Club



Abril es el mes de la concientización sobre el alcohol

Información básica

Si usted decide tomar alcohol, beba sólo una cantidad moderada. Esto significa:

No más de 1 bebida al día para las mujeres

No más de 2 bebidas al día para los hombres

Dependiendo de lo que beba, recuerde que 1 bebida equivale a:

- 1 botella de cerveza (12 onzas)
- 1 Vaso de vino (5 onzas)
- 1 Trago de licor (1,5 onzas)

Datos breves

Aproximadamente la mitad de las muertes causadas por enfermedades del hígado en los Estados Unidos, están relacionados con el abuso del alcohol.

Las investigaciones demuestran que las mujeres comienzan a tener problemas relacionados con el alcohol, aunque ellas toman menos alcohol que los hombres.

Tomar alcohol se convierte en un problema si afecta negativamente:

- Sus relaciones personales
- La escuela o el trabajo
- Cómo piensa y lo que siente

¿Preguntas? Llámenos hoy @ 866-783-2645 para información de salud gratis!

Consuma menos alcohol
para:

- Reducir el riesgo de lesiones
- Evitar problemas de salud
- Ahorrar dinero



¡Llame y reciba
una banda de
ejercicio gratis!
*mientras duren la reservas

¡Actúe!

Estrategias para ayudarle a
reducir o dejar de beber:

1. Saber cuántas bebidas se toma en un día.
2. No tome para cambiar cómo se siente.
3. Evite lugares donde la gente toma mucho.
4. Limite la cantidad de alcohol que conserva en su casa.
5. Pida apoyo a familiares y amigos.

#Síguenos



@healthyamericas



@health4americas



buenasaludclub.org