

Limites De Consumo De Alcohol De Bajo Riesgo

	POR DIA	POR SEMANA
MUJERES	3	7
HOMBRES	4	14
HOMBRES (MAYORES DE 65)	3	7
MENOS ES MEJOR		

EVITE EL ALCOHOL SI USTED:

Toma medicamentos que puedan interactuar con el alcohol; Tiene una enfermedad médica que pueda empeorar con el consumo de alcohol; Planea manejar un vehículo u operar maquinaria; Es menor de 21 años; Esta embarazada o tratando de concebir

¿QUE SE CONSIDERA UNA BEBIDA?

Cualquier bebida que contenga 14 gramos de alcohol.



12 ONZAS DE CERVEZA



5 ONZAS DE VINO



1.5 ONZAS DE LICOR



Peer Assistance Services



COLORADO
Office of Behavioral Health
Department of Human Services

tel 303.369.0039 x245

toll-free 1.866.369.0039

www.ImprovingHealthColorado.org

7/2016