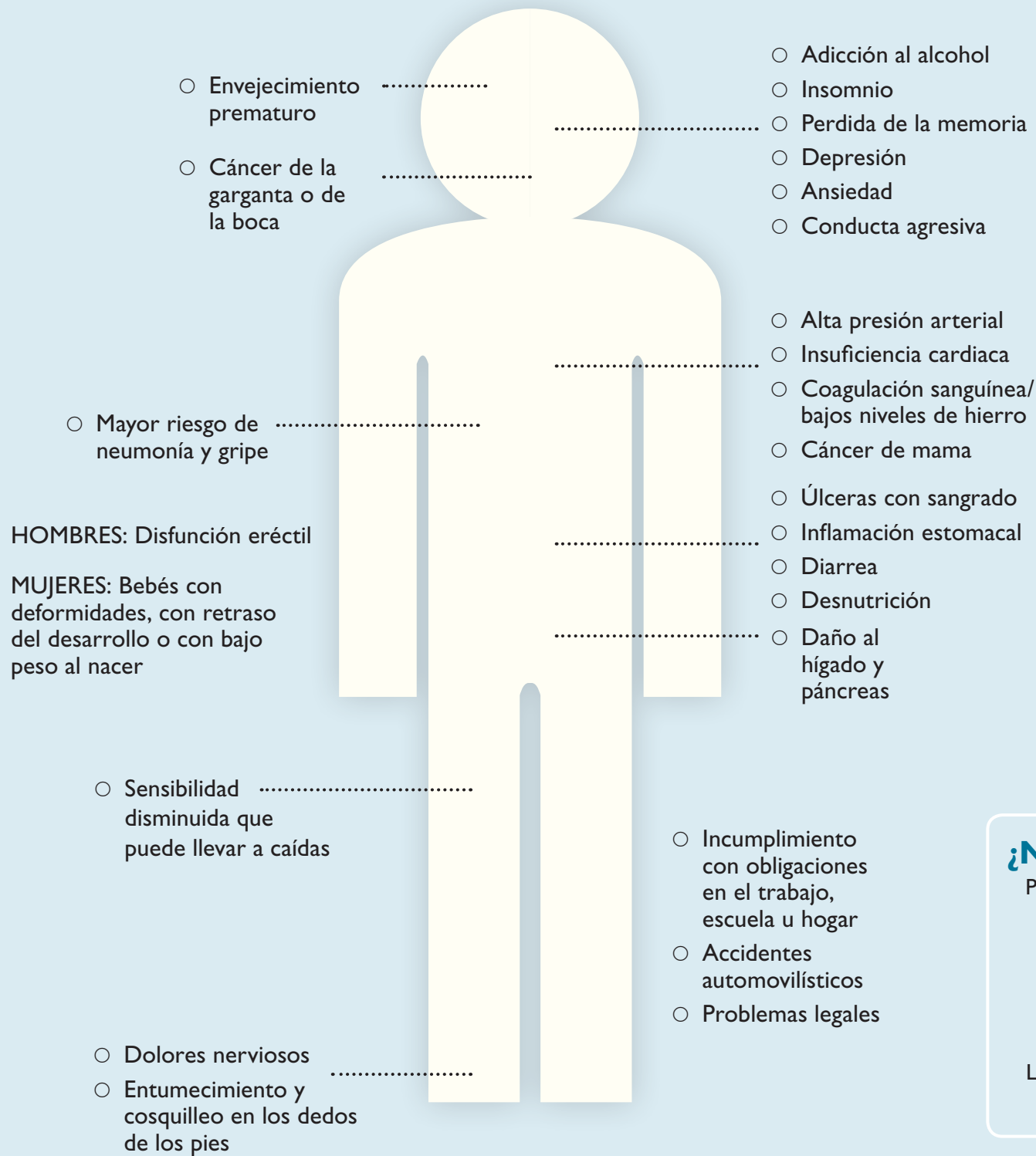


# Alcohol *conozca los hechos*

## ¿Cuáles son los riesgos de beber demasiado?



### ¿Necesita ayuda?

Para derivación y apoyo emocional gratuitos:

Línea de ayuda para la recuperación de Washington

**1-866-789-1511**

Línea para adolescentes

**1-866-833-6546**

## ¿Qué es una bebida estándar?



## Lineamientos para beber con poco riesgo

|                         |  | Por día | Por semana |
|-------------------------|--|---------|------------|
| Hombres                 |  | 4       | 14         |
| Mujeres                 |  | 3       | 7          |
| Todos los mayores de 66 |  | 3       | 7          |

• Si bebe más de esto, pregunte a su médico por maneras de disminuir su consumo.

• Evite el alcohol si tiene menos de 21 años o si está embarazada.

## ¿Cómo le afecta su consumo?

Consúltelo usted mismo en [www.alcoholscreening.org](http://www.alcoholscreening.org)

Washington Recovery Help Line  
24-Hr Help for Substance Abuse, Problem Gambling & Mental Health  
**866-789-1511**  
[www.waRecoveryHelpLine.org](http://www.waRecoveryHelpLine.org)

**wasbirt**  
[www.dshs.wa.gov/wasbirt](http://www.dshs.wa.gov/wasbirt)

Washington State Department of Social & Health Services  
*Transforming lives*

DSHS 24-470 SP (Rev. 1/17)