



Florida BRITE Project

¿Debo dejar de tomar o solamente tomar menos?

Usted debe dejar de tomar si:

- Si ha tratado de tomar menos en otra ocasión pero no ha tenido éxito,
o
- Si padece de temblores en la mañana, durante una etapa de tomar en exceso,
o
- Si padece de presión arterial alta, está encinta, está enfermo del hígado,
o
- Si esta tomando alguna medicina con reacción adversa al alcohol.

Usted debe de tratar de tomar a un nivel de riesgo bajo si:

- Durante el año pasado ha estado tomando a un nivel de bajo riesgo casi siempre,
y
- No padece de temblores por la mañana temprano,
y
- Le gustaría seguir tomando a un nivel de poco riesgo.

Usted puede seguir tomando a bajo riesgo si las tres declaraciones son ciertas.



Florida BRITE Project

¿Que es un límite de bajo riesgo? (Para adultos mayores)

- No más de siete tragos a la semana.
- No más de 3 tragos en un día cualquiera.

*Pero recuerde que algunas veces un solo trago puede ser demasiado.
Por ejemplo:*

- Cuando opere o maneje alguna maquinaria.
- Cuando esté encinta o amamantando.
- Cuando esté tomando ciertas medicinas.
- Si tiene ciertas condiciones médicas.
- Si no tiene control cuando toma.

Pídale más información a su proveedor de servicios de salud.