

# Si **NO** bebes alcohol...

## A corto plazo:

- Te sentirás mejor por las mañanas.
- Estarás menos cansad@ y con más energía.
- Tu piel tendrá mejor aspecto (el consumo de alcohol seca la piel).
- Ahorrarás.

## A medio y largo plazo:

- Te bajará la tensión arterial.
- Disminuirá tu riesgo de ictus, hipertensión, algunos tipos de cáncer y enfermedad hepática.
- Mejorará tu estado de ánimo, la memoria y la calidad del sueño.
- Controlarás mejor el peso.

**¡Disfruta sin alcohol!**