

9

Si vas a ligar y tienes relaciones sexuales, bebe lo menos posible, porque el alcohol reduce la excitación.

10

Si te sientes mal, o sientes mareo, acude al médico.

11

Está prohibido el consumo y la venta a menores de 18 años, y para los mayores de edad, beber alcohol en la calle, excepto en los lugares habilitados para ello.

y recuerda...

...Hay algunas modas que es mejor no seguir.
Elige salud, elige VIDA.

Des-
márcate

salud

vida

INFÓRMATE

900 84 50 40

drogadicciones.cibs@juntadeandalucia.es



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL


Hay algunas modas
que es mejor no seguir

alcohol

Des-
márcate

vida

El alcohol te marca de por vida.
Tú decides. Es tu responsabilidad



El Alcohol es la misma sustancia química presente en todas las bebidas alcohólicas: **Vino, Cerveza** o **Licores**. Deprime el sistema nervioso y produce desinhibición, por lo que puede ser gratificante para algunas personas. Pero es una **DROGA**, que produce **Dependencia** (alcoholismo) y **Tolerancia** (necesidad de aumentar la cantidad para conseguir los mismos efectos). También produce efectos tóxicos: cirrosis hepática, gastritis, aumenta la presión sanguínea, cáncer y otras graves consecuencias como accidentes de tráfico, agresividad. Por todo esto, nuestro mensaje es:

**Des-
márcate
vida**

tu cuerpo no lo necesita, pero si en alguna ocasión vas a tomar una copa,

sigue estos consejos:

1

Come suficiente para evitar los efectos tóxicos sobre el estómago vacío.

2

No tomes demasiadas copas para evitar la borrachera, que aumenta el daño físico y psíquico y produce peleas y accidentes.

3

No utilices el alcohol para afrontar “mejor” situaciones difíciles, ya que estas pueden empeorar al disminuir tus capacidades.

4

Abstinencia, si padeces alguna enfermedad del hígado, riñón o problemas psicológicos, si estás embarazada o tienes menos de 18 años.

5

Nunca bebas si estás trabajando o lo vas a hacer poco tiempo después.

6

Nunca mezcles alcohol y otras drogas.

7

Evita los accidentes, desplázate en autobús, tren o taxi. No conduzcas.

8

Bebe poquito a poco, porque reduce el daño y se saborea mejor.