



Si vas a tomar que sean buenas decisiones



Comé siempre algo antes de empezar.



El alcohol te deshidrata, es importante que tomes agua intercalando al mismo tiempo.



No mezcles alcohol con otras sustancias (pastillas, éxtasis, viagra, cocaína, energizantes). La combinación aumenta el riesgo de que te deshidrates y sufras un problema cardíaco.



Si tenés problemas de salud, estás tomando algún medicamento, estás cursando un embarazo o amamantando es mejor que no tomes alcohol.



Si vas a manejar, ni una gota.

Si tomás más de las cantidades de alcohol recomendadas,

Tomate tu tiempo para decidir, porque...

- Se altera nuestra percepción de la realidad y se reduce tu capacidad para pensar, hablar y moverte.
- Nuestro consentimiento a la hora de tener relaciones se puede ver alterado.
- Tomamos decisiones de manera menos responsable/sensato.
- Afecta las habilidades de comprensión.
- El desempeño sexual es diferente en relación a los momentos en los que no tomás alcohol.

Si alguien tomó de más...

- No lo dejes solo.
- No dejes que maneje.
- Llevalo a un lugar tranquilo y ventilado.
- Si se descompuso o desmayó, ponelo de costado para que no se ahogue si vomita.
- Aflojale la ropa.
- Abrigalo.
- Dale mucha agua.
- Si ves que no mejora, llama al 107.

Tomar mucho alcohol en poco tiempo

es peligroso



más de 3 pintas, o



1 botella de 750 de vino, o



5 vasos de 30 o 45 cc de bebidas destiladas: ron, vodka, fernet, whisky).