

PRIBA - TRAGO - CACHARRO - CUBATA - ALPISTE - LINGOTAZO - COPA

El alcohol es una **DRUGA** legal.
Sus efectos aparecen a los 5 o 10 minutos de haber tomado la primera copa y pueden permanecer en sangre hasta 18 horas

El alcohol es un falso estimulante que hace que te sientas más content@, desinhibid@ y menos cortad@, te parece que es más fácil hacer amig@s. Los problemas se pueden olvidar... ¡¡por un rato!! pero no desaparecen



PELIGRO ALCOHOL

Los efectos varían según la cantidad de alcohol ingerido, las características de la persona (peso, altura, personalidad,...) y su estado de ánimo. Si te pasas, **algunas consecuencias desagradables pueden ser:**

Reacciones agresivas y bruscas. Se pierde el control con más facilidad, lo que puede ocasionar peleas y malos rollos
Disminuyen tus reflejos, te vuelves torpe, no coordinas
Beber cuando estás de bajón no soluciona tus problemas, puede hacer que te sientas peor.
Resaca: al día siguiente tendrás dolor de cabeza, el estómago descompuesto y malestar general. Puedas tener ligunas de memoria: "¡ No lo recuerdo, eso es imposible!"
Si estás solo, podrías desmayarte, perder el conocimiento y ahogarte con tu propio vómito
Si vas a beber, olvidate de coger el coche o la moto: pueden sancionarte y pones en peligro tu vida y la de los demás

EFFECTOS

CONSEJOS

Si sales de marcha y no te apetece beber... no bebas, tu eliges, y deja elegir. Si decides hacerlo aquí tienes unas ideas que te ayudarán a evitar problemas.

ATENCIÓN

Evita mezclar con otras drogas:
Alcohol + Cannabis = menos presión sanguínea, puedes sufrir un desmayo
Alcohol + Cocaína = más coca, más alcohol, más coca
Alcohol + Pastis = más calor, mayor deshidratación
Alcohol + Antibióticos = pierde los efectos del antibiótico y potencia los del alcohol

Cana bien unas dos horas antes
Bebe despacio, saborea tu copa
No tengas todo el tiempo el vaso en la mano, déjalo en la barra
Organiza entre tus amigos turnos sin alcohol para conducir
No pidas un cubata tras otro, entre copa y copa toma alguna bebida sin alcohol
Si estás embarazada menor no bebas, puedes producir malformaciones en el feto
No te limites a beber, puedes hacer otras cosas




1 Si utilizas tu tiempo libre para salir de la rutina semanal ¡por qué haces siempre lo mismo el fin de semana?

2 Si has decidido beber ALCOHOL recuerda que aunque sea legal es peligroso. Evita las mezclas y consume poco a poco.

3 Si tu colega pasa de consumir, no te metas con su rollo, prefiere divertirse sin asumir riesgos. No te dejes presionar.

4 Si siempre que sales tienes que beber algo y ya no sientes los mismos efectos con la misma cantidad, PIENSALO UN POCO, quizás sea el momento de parar y descansar. ¡QUIEN CONTROLA A QUIEN? Ponte a prueba.

5 Con las drogas no hay consumos sin riesgo. Ya sabes: lo mejor para reducir los riesgos y daños es no consumir, pero si decides hacerlo infórmate de lo que tomas ¡Que no te den garrafin!

aleXAL
(Asociación de Alcaláin@s Ex-alcoholic@s) Avda. Iberoamérica, 9
610 678 454 - 900 200 514
953 58 00 30

AYUNTAMIENTO DE ALCALÁ LA REAL
Área de Bienestar Social

JUNTA DE ANDALUCÍA
Consejería de Gobernación
Asignación de presupuesto

!! INFORMATE !!

ALCOHOL



Gobierno de España y Comunitat Valenciana. Visualiza tu vida.