



Un consumo responsable de alcohol implica
reforzar el compromiso que debe tener tanto
la persona que bebe como las que lo
acompañan, impulsándolo a tomar consciencia
de los riesgos de beber alcohol en exceso.



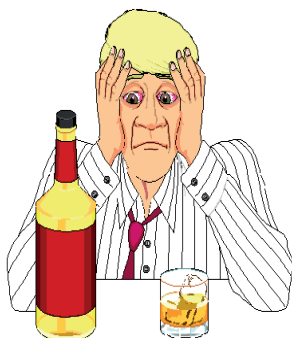
CESFAM JOSE JOAQUIN AGUIRRE
EL ARENAL N° 151, CALLE LARGA
FONO: 034 2 462546

GUÍA ANTICIPATORIA

CONSUMO RESPONSABLE DE ALCOHOL



¿QUÉ SON LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS?



Las bebidas alcohólicas son sustancias psicoactivas que tienen la propiedad de generar cambios en nuestro organismo

como por ejemplo modificar el ánimo, la memoria, el pensamiento, las sensaciones y la voluntad.

El consumo de alcohol es mayor en las edades más jóvenes, donde el problema de beber se asocia a mayores frecuencias de actividad sexual sin protección, embarazo no deseado y menor autocuidado de la propia salud.

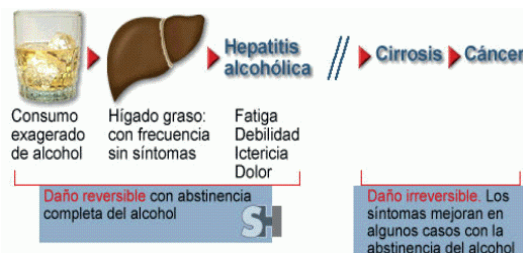


Consejos para reducir el consumo de alcohol

- *Beba lentamente. No mantenga el vaso en la mano entre cada sorbo.*
- *Utilice bebidas con bajo grado de alcohol en lugar de bebidas fuertes.*
- *No beba en situaciones de riesgo (embarazo, lactancia, conducción, etc.)*
- *No beba para solucionar problemas personales.*



El beber problema se asocia a mayores frecuencias de actividad sexual sin protección, embarazo no deseado y menor autocuidado de la propia salud.



Si alguien tomo de demás:

- No le permitas manejar.
- Llévelo a un lugar tranquilo y ventilado
- Si se desmaya déjalo acuéstalo de lado para que no se ahogue si vomita
- Aflójale la ropa y abrígalo
- No lo dejes solo
- Dale mucha agua



La adopción de hábitos de vida saludables, como el Consumo