

Establece el ritmo tu mism@

En estos momentos de cuarenta tan duros, si decides consumir alcohol, hazlo de forma responsable. En este tríptico encontrarás la información necesaria para hacer un consumo consciente de alcohol.

Qué es el alcohol

El Alcohol de beber es etanol, una sustancia depresora del Sistema Nervioso Central (SNC) y que afecta funciones cerebrales. Además, este tipo de alcohol tiene influencia en la vida de la población desde los contextos históricos, culturales y como un patrón de celebración.

Tipos de elaboración existente



Bebidas destiladas

Son Ejemplos el whisky, la ginebra, el ron
Que contienen entre un 17% y un 45% de alcohol etanol.

Bebidas fermentadas

Son Ejemplos el vino, la sidra, el cava o la cerveza
Que contienen entre un 5% y un 15% de alcohol.



#YoMeQuedoEnCasa #EnPlenasFacultades



UNIVERSITAT
ROVIRA i VIRGILI

En **plenas**
facultades



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

Establece el ritmo tu mism@

Efectos del alcohol

Bajo consumo:

- Seguridad en ti mismo
- Desinhibición
- Pérdida de reflejos
- Ganas de reír y de hablar
- Perda del autocontrol

Medio consumo:

- Dificultad motora
- Somnolencia
- Mareo
- Náuseas
- Vómitos

Alto consumo:

- Visión doble
- Dificultad al hablar
- Agresividad o Irritabilidad
- Coma etílico
- Muerte

Tipos de Consumo

1

Bajo Riesgo

2

Alto Riesgo

3

Nocivo

Algunas recomendaciones para gestionar y reducir el consumo de alcohol:

- No bebas alcohol con sed: el alcohol deshidrata. Mejor bebe agua.
- Cambia las medidas: cambia el recipiente en el que sueles beber por otro más pequeño, por ejemplo.
- Diluye el alcohol con refrescos sin gas, limonada, sifón, para que tomes menos cantidad.
- Si sueles beber con frecuencia, elige los momentos. Por ejemplo: un vasito de vino sólo a la cena.
- Sustituye el alcohol de tu despensa por bebidas sin alcohol.
- Márcate días "sin alcohol": establece unos días durante la semana en los que no bebas.

#YoMeQuedoEnCasa #EnPlenasFacultades

Establece el ritmo tu mism@

5 motivos para dejar o reducir el consumo de alcohol

- 1º El alcohol contiene muchas calorías, y si reduces su consumo, mejorarás tu salud física.
- 2º La calidad del sueño aumenta considerablemente y el insomnio desaparece.
- 3º Reducir el consumo te ayuda a reducir el estrés.
- 4º El consumo de alcohol puede provocar dependencia tanto física como mental a nivel individual, además de problemas con y hacia terceras personas.
- 5º Ahorro de dinero, ya que cualquier cerveza, por barata que sea, sigue siendo muy cara al calcular el presupuesto.

Si sientes que el ritmo de tu consumo está perdiendo el compás, siempre puedes pedir ayuda, y acudir a los Centros de Atención y Seguimiento a las Drogodependencias, CAS, disponibles en tu territorio

#YoMeQuedoEnCasa #EnPlenasFacultades

Establece el ritmo tu mism@

Para conocer el tipo de consumo que realizas, haz clic en la imagen o escanéala y completa el Test AUDIT



SCAN ME

Para más información

Accede a nuestras redes sociales



@enplenasfacultades



@enplefac



@EPfacultades

#YoMeQuedoEnCasa #EnPlenasFacultades



UNIVERSITAT
ROVIRA i VIRGILI

En plenas
facultades



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL