



¿QUÉ TENÉS QUE SABER?

LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS PROVOCAN CAMBIOS TANTO EN NUESTRO ORGANISMO COMO EN NUESTRO COMPORTAMIENTO.

TODOS RESPONDEMOS DE DISTINTAS MANERAS ANTE LA MISMA BEBIDA.

LOS EFECTOS DEPENDEN DE

- ▶ el grado de alcohol puro de la bebida.
- ▶ si la persona ingirió alimentos o no.
- ▶ el estado de ánimo.
- ▶ las características personales.
- ▶ la cantidad, frecuencia y velocidad de la ingesta.
- ▶ enfermedades preexistentes

ANTE CUALQUIER DUDA CONCURRÍ AL CENTRO ASISTENCIAL MÁS CERCANO

TENÉS DERECHO A:

Recibir asistencia integral y personalizada.

Ser atendido sin discriminación y con respeto.

Confidencialidad de toda información relacionada con la consulta.

Estar de acuerdo con el tratamiento: consentimiento Informado.

Recibir información veraz y comprensible sobre la consulta y las alternativas terapéuticas.

LEY DE ALCOHOLEMIA CERO

Artículo 1°.- Queda prohibido, en todo el territorio de la Provincia, conducir cualquier tipo de vehículos, habiendo consumido bebida alcohólica en cualquier cantidad.

HACÉ USO RESPON- SABLE DEL ALCOHOL

 **Actitud**
Saludable

Hacé **más** por **vos**.
Hacé **más** por **todos**.
Te **ayudamos**.

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA

 GOBIERNO DE
TUCUMÁN



MITOS y REALIDADES SOBRE EL ALCOHOL

SI NO TOMO MUCHO, PUEDO MANEJAR SIN RIESGOS

- El consumo de alcohol es el principal factor de riesgo para que se produzcan accidentes de tránsito

EL VINO Y LA CERVEZA EMBORRACHAN MENOS

- Los efectos del alcohol son los mismos con todas las bebidas. Lo que importa es la cantidad que se consume

EL ALCOHOL FACILITA LAS RELACIONES SEXUALES

- Las personas pueden sentirse desinhibidas al consumir alcohol, pero su consumo podría generar impotencia

TODO EL ALCOHOL INGERIDO SE ELIMINA A TRAVÉS DE LA ORINA Y EL SUDOR

- Sólo el 10% se elimina de esta manera. El resto se metaboliza por el hígado convirtiéndose en azúcar

MEZCLAR ALCOHOL CON BEBIDAS ENERGIZANTES TE EMBORRACHA MENOS

- Esta mezcla emborracha igual y aumenta los riesgos, ya que no te permite registrar los primeros avisos que el cuerpo da sobre la intoxicación

EL ALCOHOL FACILITA EL DIÁLOGO, ALEGRA Y ESTIMULA

- En la medida que aumenta la cantidad de alcohol ingerido disminuyen las posibilidades de comunicación

CON CAFÉ CARGADO O UN BAÑO, SE REDUCE LA BORRACHERA

- Nada acelera la eliminación de alcohol. El café puede irritar aún más el estómago y un baño es capaz de bajar la temperatura corporal provocando más frío

CUIDADOS Y RECOMENDACIONES

No mezcles alcohol con viagra, puede causarte desmayos.

Si tenés diabetes, hepatitis, asma, estás medicado o sufrís del corazón no tomes alcohol.

No mezcles diferentes bebidas alcohólicas entre sí, ni alcohol con otras drogas.

Si decidiste tomar, comé algo antes y durante.

Buscá y reconocé previamente tu límite de consumo responsable de alcohol.

El alcohol te deshidrata, por eso es importante tomar agua al mismo tiempo.

Si estás embarazada, lactando o buscado un embarazo, evitá el consumo de alcohol.

No dejes que niños/as, y adolescentes consuman alcohol. Tampoco aquellos que los cuidan.

Tomar alcohol en ámbitos laborales puede perjudicar tu concentración y provocar accidentes.

No tomes si vas a manejar y si alguien tomó de más, no le permitas manejar.

Si un amigo se descompone o desmaya, ponelo de costado para que no se ahogue si vomita; aflojale la ropa, abrigalo, no lo dejes solo y dale mucha agua. No dudes en pedir ayuda y llamar a la ambulancia si es necesario.