

Si aun así decides que vas a consumir alcohol ten en cuenta:

### **REFORZAR LOS AUTOCUIDADOS**

- ⇒ No lleses ropa muy ajustada. Te impide respirar y sudas más.
- ⇒ Al salir de un local abrígate, aunque no sientas el frío siempre hay mucha diferencia de temperatura.
- ⇒ Descansa de vez en cuando, para un rato de bailar.
- ⇒ Es conveniente beber agua y zumos ya que el alcohol deshidrata.
- ⇒ Comer aunque cueste.
- ⇒ Planifica los gastos, te puedes quedar sin blanca.

### **MEJOR DEJAR DE CONSUMIR ALCOHOL SÍ:**

- ⇒ ...tienes una etapa de inestabilidad y ansiedad.
- ⇒ ...tomas medicación.
- ⇒ ...te entran paranoias y malos rollos
- ⇒ ... estás embarazada.
- ⇒ ...tienes asma, diabetes o hepatitis.

### **COMO BEBER MENOS Y DISFRUTAR MÁS**

Dosifica los tragos

Toma tragos cortos

Ponle muchos hielos

No mezcles diferentes bebidas

Busca espaciadores, bebidas sin alcohol, agua

Come comidas ricas en proteínas

Bebe despacio: una **unidad de bebida estándar** por hora (ver apartado CALCULO DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y CONCEPTO DE UNIDAD DE BEBIDA ESTANDAR en información general sobre alcohol).

### **RECUERDA**

No conduzcas; y si conduces, no bebas. Pide un taxi,...

No tengas la copa en la mano: riesgo de caídas y lesiones

Empieza más tarde o para antes

No pierdas la cuenta de las copas que llevas

Escoge tu límite. Nunca superior a 5 unidades de bebida estándar en una ocasión y recomendable con comida.

Defiende tu opción y respeta la opción de no consumir.

*Si temes perder las amistades por no ir a su rollo, no son amigos o amigas.*