

## **¿QUE SE DEBE HACER ANTE UNA BORRACHERA?**

- 1- Nunca se debe abandonar a una persona que está borracha.
- 2- Si es menor de edad, avisar a sus familiares.
- 3- Si está inconsciente, llamar a una ambulancia.
- 4- Si se queda dormido/a, hablarle y vigilarle hasta que llegue a casa o al hospital.
- 5- Evitar que se enfríe, ya que la intoxicación por alcohol produce pérdida de calor.
- 6- No se debe utilizar café, ni duchas frías.
- 7- Una vez que el alcohol se ha ingerido no puede ser eliminado por métodos médicos.
- 8- No se recomienda provocar el vómito. Puede pasar al pulmón.
- 9- Tumbarse a la persona de costado. Si no quiere tumbarse y está consciente, lo mejor es llevarle a casa para que no siga bebiendo.
- 10- El ritmo de eliminación del alcohol es de 6-7 grs. por hora, independientemente del nivel de alcoholemia. Hacer ejercicio o sudar sirve para reducir la cantidad de alcohol en la sangre.
- 11- Bebe abundante agua antes, durante y después de consumir para prevenir la resaca y

NUNCA mezcles diferentes bebidas alcohólicas.

DOSIFICATE: Si bebes muy rápido, el alcohol tarda tiempo en ser absorbido, así que es más fácil que te emborraches sin pretenderlo.

SI NOTAS:

Pérdida de control en el consumo, seguir bebiendo a pesar de notar malestar, pérdida de interés por actividades alternativas... PUEDE QUE SEA EL MOMENTO DE REPLANTEARTE TU CONSUMO..