

Beber nunca es totalmente seguro, pero si usted decide consumir alcohol, lo puede hacer de manera de reducir sus riesgos: puede beber en bajo riesgo. Para esto, siga estas indicaciones:

1 Calcule los TRAGOS que usted bebe

	CANTIDAD	TRAGOS
CERVEZA	 Lata de cerveza	1 TRAGO
	 Shop pequeño	1 1/2 TRAGOS
	 Shop grande	3 TRAGOS
	 Botella de cerveza	3 TRAGOS
VINO	 Copa de vino, media caña, jote	1 TRAGO
	 Vaso de vino, caña	2 TRAGOS
	 Botella de vino	6 TRAGOS
LICOR	 Caja de vino, Tetrapack	8 TRAGOS
	 Corto de licor	1 TRAGO
	 Combinado simple	1 TRAGO
	 Combinado fuerte, cabezón	2 TRAGOS
	 Botella de licor	17 TRAGOS

2 Tome su MEDIDA de alcohol

No beber más de **2 TRAGOS EN UN MISMO DÍA**,
O bien, nunca superar los límites máximos:



HOMBRES:

En un mismo día: **MÁXIMO 4 TRAGOS**

En una semana: **máximo 14 tragos**



MUJERES:

En un mismo día: **MÁXIMO 3 TRAGOS**

En una semana: **máximo 7 tragos**

Además, siempre deje **2 DÍAS SIN BEBER** en la misma semana.

3 Tome su MEDIDA de alcohol

 No beba más de **1 TRAGO CADA 1 HORA Y MEDIA**



Coma siempre antes de beber y mientras bebe.



Tome bebidas **sin alcohol**.



Deje el vaso en la mesa entre sorbo y sorbo.

4 NO BEBA en ciertas situaciones



Si va a **CONducir** algún vehículo.



Si usted está **EMBARAZADA**, intentando embarazarse o amamantando.



INTERVENCIONES BREVES

para reducir el consumo de alcohol de riesgo

Usted puede hablar de esto con otras personas. Recuerde siempre, eso sí, que estas guías para el consumo de bajo riesgo se aplican a personas adultas y sanas. Tampoco funcionan si usted está embarazada o si va a conducir vehículos.

Si le es difícil mantener el consumo de bajo riesgo o simplemente necesita más información, siempre puede volver a consultarnos.



INTERVENCIONES BREVES
para reducir el consumo de
alcohol de riesgo

Material para el consultante
en Intervención Mínima

ELIGE CUIDARTE

GUÍAS PARA UN CONSUMO DE BAJO RIESGO

