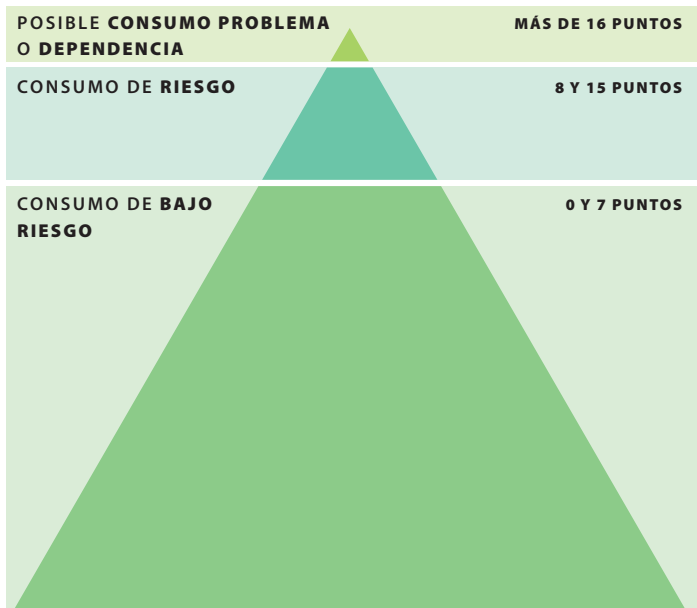




# 1 ¿Cuál es su NIVEL DE RIESGO?

PUNTAJE AUDIT que obtuvo:



Notas

# 2 DEFINA SUS METAS para reducir el consumo

	¿REDUCIR SU CONSUMO?	¿DEJAR DE CONSUMIR?
<b>DÍA</b>	¿Cuántos <b>TRAGOS</b> bebe actualmente? <input type="text"/>	<input type="text"/>
	¿Cuál será su <b>META</b> de <b>TRAGOS</b> ? <input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>SEMANA</b>	¿Cuántos <b>TRAGOS</b> bebe actualmente? <input type="text"/>	<input type="text"/>
	¿Cuál será su <b>META</b> de <b>TRAGOS</b> ? <input type="text"/>	<input type="text"/>
¿Qué <b>DÍAS</b> a la semana <b>NO BEBERÁ</b> ?	<input type="text"/>	

## Recuerde siempre las GUÍAS

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 Recuerde: TOME CON CALMA

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.

Si no puede cumplir sus metas no se dé por vencido. **PUEDA SER DIFÍCIL**. También puede volver a consultar.

## Tragos

unidades de bebida estándar

	CANTIDAD	CANTIDAD DE TRAGOS
<b>CERVEZA</b>	 Lata de cerveza	<b>1 TRAGO</b>
	 Shop pequeño	<b>1 1/2 TRAGOS</b>
	 Shop grande	<b>3 TRAGOS</b>
	 Botella de cerveza	<b>3 TRAGOS</b>
<b>VINO</b>	 Copa de vino, media caña, vaso chico, jote	<b>1 TRAGO</b>
	 Vaso de vino, caña	<b>2 TRAGOS</b>
	 Botella de vino	<b>6 TRAGOS</b>
	 Caja de vino, Tetrapack	<b>8 TRAGOS</b>
<b>LICOR</b> (pisco, ron, vodka, whisky, etc.)	 Corto de licor	<b>1 TRAGO</b>
	 Combinado simple	<b>1 TRAGO</b>
	 Combinado fuerte, cabezón	<b>2 TRAGOS</b>
	 Botella de licor	<b>17 TRAGOS</b>

ELIGE CUIDARTE

# GUÍAS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE RIESGO



INTERVENCIONES BREVES  
para reducir el consumo de  
alcohol de riesgo

Material para el consultante  
en Intervención Breve