

QUÉ HACER (Y NO HACER) SI LA BORRACHERA SE COMPLICA

Esta es una información importante para personas que beben alcohol cuando salen de fiesta.

Dedica solo unos minutos a leerla.

No cuesta nada y lo que aprenderás puede ayudarte a actuar de manera adecuada en situaciones de riesgo.



**ENERGY
CONTROL**

energycontrol.org

Si la persona pierde la consciencia

1 Llama inmediatamente a los servicios de emergencia (112).

2 Colócala en **posición lateral de seguridad** para que, si vomita, no se atragante con su propio vómito.



3 Comprueba en todo momento que respira, pero sin meterle nada en la boca, ni los dedos.

4 Si comienza a tener convulsiones, manténla en posición lateral de seguridad y procura que no se golpee con objetos cercanos.

Cuando estar bajo los efectos del alcohol deja de ser divertido y la persona comienza a sentirse mal,

es **IMPORTANTE** seguir estas recomendaciones:

- ▶ Aunque parezca obvio, **que pare de beber inmediatamente.**
- ▶ **Retírala a un lugar lo más tranquilo posible.** Evitemos que dé el cante.
- ▶ **Abrígala.** El alcohol produce hipotermia (disminuye la temperatura corporal).
- ▶ **Vigila que siga despierta.** Sacúdela (siempre sin hacerle daño) y háblale. Si se duerme, no sabremos si la intoxicación se agrava.
- ▶ **No la dejes sola en ningún momento.** Hay que acompañarla hasta que se recupere.
- ▶ **No le des de beber ni de comer.** Existe un riesgo importante de atragantamiento y asfixia. Por la misma razón, no inducir el vómito.

Recuerda que la mejor manera de evitar una intoxicación etílica es moderarte a la hora de beber

Estos **consejos** te ayudarán a disfrutar de la noche y evitarte sustos innecesarios:

► **No bebas con el estómago vacío.** Hace que los efectos negativos aparezcan más fácilmente.

► **Bebe despacio.** Las bebidas sientan mejor cuando respetas los tiempos de tu cuerpo para gestionar el alcohol que le metes. Pregúntanos y te informaremos.

► **Haz descansos o intercala alguna bebida sin alcohol.** Así no acumularás demasiado alcohol en tu cuerpo, los efectos positivos se mantendrán más tiempo y los negativos no aparecerán.

► **No todas las bebidas alcohólicas son iguales,** las destiladas intoxican más rápido.

► **Escucha a tu cuerpo.** Si ya vas a gusto, no le metas más caña. La cosa se puede torcer fácilmente.

► No es recomendable que las chicas bebamos al mismo ritmo que los chicos porque, a igual peso corporal y cantidades consumidas, **la alcoholemia de las chicas siempre será mayor.**

¿Qué es una intoxicación etílica?

►► La intoxicación etílica es una complicación que se produce cuando bebemos más alcohol del que nuestro cuerpo es capaz de tolerar en un momento dado, por lo que pasamos del puntillo a encontrarnos mal.

Es una consecuencia negativa frecuente, y potencialmente muy grave, entre personas que salen y beben y, por tanto, es importante saber sobre ella y sobre cómo actuar si la sufrimos o la sufre otra persona.

¿Por qué ocurre?

►► Los efectos negativos del alcohol son mayores cuanto mayor es la cantidad de alcohol que circula por nuestra sangre.

Cuando esa cantidad supera un determinado umbral (que es variable en función de cada persona y cada momento), nuestro organismo comienza a dejar de funcionar (nos volvemos más lentos/as, nos resulta más difícil hablar y pensar, nos entra sueño, etc.) y eso puede llevar a situaciones de gran riesgo (caídas, accidentes, desmayos, coma y, en casos muy graves, la muerte).



Energy Control somos un colectivo de personas que, consumidoras o no, estamos preocupadas por el uso de drogas que se da en los espacios de fiesta. Por eso, informamos y asesoramos para que las personas puedan gestionar los placeres y riesgos de ese consumo.

Si tienes dudas o preocupaciones sobre drogas, no dudes en ponerte en contacto con nosotros.

Energy Control

INFOLINE: 663 283 115

info@energycontrol.org

www.energycontrol.org

Síguenos:



@energycontrol



@EC_es



@EnergyControlVideos

Energy Control es un proyecto de:



Noviembre 2017