

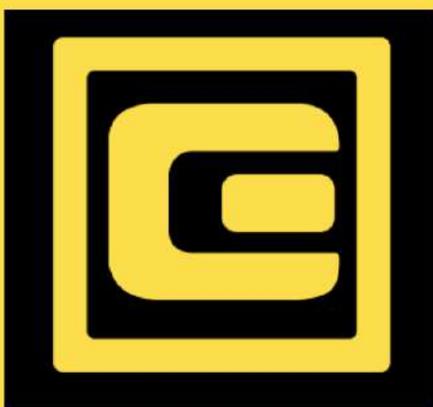
"ALCOHOL EN TIEMPOS DE



CORONAVIRUS"



*Un DECÁLOGO
de Reducción
de Riesgos*



RECOMENDACIONES GENERALES

1. Trata de **espaciar** los **consumos** lo más posible.



MANTÉN UNA RUTINA
para evitar el consumo
descontrolado.

¡Planificar es clave a la
hora de consumir!

Procura no mezclar el alcohol con
otras sustancias y, si decides
hacerlo, **¡infórmate** bien sobre los
riesgos de cada combinación!

2.

¡PROCURA BEBER AGUA ENTRE CONSUMICIONES!



El agua ralentizará la velocidad de consumo y te hidratará, lo que hará **disminuir los riesgos del alcohol asociados a la deshidratación** (la resaca, entre otros).

¡Escucha a tu cuerpo! La sed te pide agua, no otra copa.

3

¡Recuerda! El alcohol da una falsa sensación de saciedad. No olvides **alimentarte bien.**

**COME ALGO
CONTUNDENTE
Y EQUILIBRADO
ANTES DE
BEBER**



La comida ayuda a **disminuir** la **velocidad** a la que se absorbe el **alcohol**, permitiendo que controles mejor los efectos que buscas.



LA FASE 0: CONSUMO EN CASA

- 4.** Si estás en **soledad**, intenta asociar los consumos a las quedadas por **videollamada** para evitar caer en la tentación de beber sin control.



¡COMUNÍCATE!

Ten siempre a mano tu **teléfono** para poder contactar con alguien de tu confianza y que te pueda ayudar en caso de que lo necesites.

5.

Limpia bien los envases de la bebida con agua y lejía cuando los compres para **eliminar** posibles **cargas virales** de coronavirus.



**PROCURA NO
BEBER
DIRECTAMENTE
DE LAS LATAS O
DE LAS
BOTELLAS**

**¡ES MEJOR USAR
UN VASO O COPA
LIMPIA!**



6. Al contrario de lo que han intentado hacer creer algunas **fake news**, el **alcohol NO ayuda a combatir el coronavirus.**

De hecho, el consumo de **alcohol debilita el sistema inmunitario** facilitando el contagio de enfermedades respiratorias.



**¡NO TE FÍES DE
TODO LO QUE
LEAS POR AHÍ!**

**¡CONTRASTA
SIEMPRE LA
INFORMACIÓN
QUE RECIBES!**

¿YA ESTÁS CONSUMIENDO EN SOCIEDAD?

- 7.** El alcohol desinhibe, reduce el control de impulsos y debilita nuestro sistema inmune facilitando el contagio de la Covid-19.

Trata de no desfasar para **no olvidar las medidas necesarias** como la distancia de seguridad y el lavado de manos.



8.

INTENTA NO COMPARTIR LOS VASOS O LAS BOTELLAS EN LAS QUE ESTÉS BEBIENDO

Cuanto **menor intercambio** hagas con tus acompañantes, ¡**menos riesgo de contagio!**

¡Y CUIDADO
CON LOS
GUANTES!



Pueden dar **falsa sensación de seguridad.**
¡Mantén las medidas de
higiene aun llevándolos!

9. ¡CUIDADO! TU TOLERANCIA PUEDE HABER CAMBIADO EN EL CONFINAMIENTO

Tómate un **descanso** entre tomas, **bebe despacio** e **intercala vasos de agua** entre consumiciones.



¡Sabemos que hace mucho tiempo que no sales y que tienes ganas de fiestón! Por eso, ahora más que nunca, es necesario no sobrepasarse.

10. Siempre es un mal momento para sufrir una **intoxicación etílica**, pero ahora aún más, dada la **saturación de los servicios sanitarios**.



Trata de prevenirla a toda costa y si ves a alguien que esté pasando por ello, aplica las **medidas básicas** que te recordamos en la última imagen:

- **No** intentes **provocarle el vómito** a la persona que la esté sufriendo.
- **Evita que** se **duerma**.
- Dale ropa de **abrigo** para **evitar una hipotermia**.
- **No** la **mojes con agua fría**.
- **No** le des **comida ni bebida** a no ser que la pida y pueda tomarla sin ayuda.
- Sitúala en **posición lateral de seguridad** para evitar una posible obstrucción de la vía aérea.
- **Si la cosa se complica** (no sabes cómo actuar o la persona pierde la conciencia), **llama al 112**.



UNA GUÍA DE



SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



**Comunidad
de Madrid**