


Y SI TOMO MAS DE UNA COPA SEGURAS...

(Una copa equivale a un "cubata", un whisky, dos vivos o dos cervezas)


NUMERO DE COPAS (gramos de alcohol etílico)	EFFECTOS SOBRE LA SALUD Y EL COMPORTAMIENTO (*)	TIEMPO QUE DEBES ESPERAR PARA CONDUCIR VEHICULOS
DOS COPAS 28 grs. etanol	Se infravalora el efecto del alcohol sobre la capacidad de rendimiento. Se supera el limite del nivel de alcoholemia permitido para conducir: 0'5 por litro de sangre.	De 2 a 3 horas
TRES COPAS 42 grs. etanol	Aumento del sentimiento de euforia y falsa seguridad en sí mismo.	De 3 a 4 horas
CUATRO COPAS 56 grs. etanol	Disminuye el sentido de la responsabilidad y aumenta las conductas impulsivas. El consumo diario de esta cantidad durante más de un año favorece la dependencia al alcohol.	De 4 a 5 horas
CINCO COPAS 70 grs. etanol	Se presentan problemas serios de coordinación de movimientos y concentración de la vista.	De 5 a 6 horas
SEIS COPAS O MÁS 84 grs. o más	Embriaguez con efectos narcóticos y confusión mental. Puede desembocar en coma etílico con necesidad urgente de ayuda médica.	De 6 a 7 horas o más

(*) Los efectos del alcohol sobre nuestra salud no sólo dependen de la cantidad de alcohol ingerida sino también de otros factores de tipo personal como: el peso, la frecuencia del consumo, ser varón o mujer, el consumo simultáneo con medicamentos o el consumo añadido de otras drogas. Como el alcohol es una droga depresora, ya que adormece los centros cerebrales que controlan las conductas, podrías sentirte progresivamente descontrolado conforme vayas bebiéndolo.


La misma cantidad de alcohol produce mayores tasas de alcoholemia y riesgos para la salud entre personas de menor peso y de género femenino




ORGANIZAN:



FEDERACION DE TROPAS Y LEGIONES




HOSTECAR



AYUNTAMIENTO DE CARTAGENA


www.cartagena.es

Comisión Municipal de Drogodependencias (P.M.A.D.)

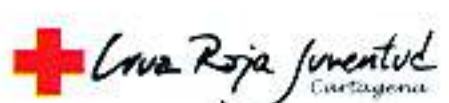


CONSEJO DE LA JUVENTUD CARTAGENA

COLABORAN:




Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública




Uva Roja Juventud Cartagena


Cuando Bebas Alcohol, ¡CONTROLA!

y vive las Fiestas






Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública



BEBE SALUD



AYUNTAMIENTO DE CARTAGENA

www.cartagena.es

Comisión Municipal de Drogodependencias (P.M.A.D.)

© Karakóy estudio gráfico/2007

MEJOR DIVERSION CON MENOS ALCOHOL

El alcohol puede ser un producto muy peligroso si se realiza un uso inadecuado o es consumido en exceso.

Todas las culturas tienen una bebida alcohólica que a lo largo de la historia han utilizado en mayor o menor medida para acompañar la alimentación y las fiestas de su población.

En nuestra sociedad hay una gran disponibilidad de todo tipo de bebidas alcohólicas, así como una promoción social, cultural y publicitaria que hace de ellas un factor de riesgo importante para nuestra Salud.

El contenido de **alcohol etílico puro por cada 100 centímetros cúbicos de líquido** es lo que se conoce por **Graduación Alcohólica** y según el tipo de bebida tiene una graduación distinta:

BEBIDA ALCOHÓLICA	GRADUACIÓN aprox.
Cerveza, sidra	5 grados
Vino, cava	12 grados
Licores y afrutados	23 grados
Cañac, ginebra, ron	38 grados
Combinados, "cubatas"	38 grados
Whisky, vodka	43 grados
Aguardiente	50 grados

MAYOR SEGURIDAD CON MENOS ALCOHOL

Las bebidas alcohólicas influyen de forma negativa a la hora de conducir un vehículo, e incluso a la hora de andar como peatón por calles y carreteras. Muchos accidentes de tráfico con víctimas que hay en la actualidad se deben a la ingestión de alcohol por parte de los conductores, o del peatón cuando ha sido víctima de un atropello.

El alcohol se absorbe en el estómago, atraviesa sus paredes y pasa a la sangre alcanzando su nivel máximo de alcohol en la sangre entre los 30 y 90 minutos después de haberlo consumido.

Por regla general, cada hora se metaboliza y elimina una media de 0,12 grs/l. de alcohol en sangre.

Si después de beber alcohol tienes que trasladarte en un vehículo o andando, siempre es **menos arriesgado:**

- **Utilizar cualquier servicio de transporte de viajeros.**
- **Buscar amigos conductores que no consuman alcohol y te puedan llevar.**
- **No andar por la calle o carretera de forma descuidada cuando te traslades como peatón.**
- **Esperar el tiempo necesario para eliminar el alcohol de tu organismo.**

DECISIONES MÁS SALUDABLES CON MENOS ALCOHOL

Bebe a pequeños sorbos haciendo durar más tu bebida alcohólica

Disfruta del sabor de las bebidas alcohólicas que decidas consumir

Cambia el tipo de bebida alcohólica por otra con menor graduación de alcohol

Aprende a alternar tu bebida alcohólica con bebidas más saludables

Solamente bebe alcohol después de haber comido

Evita mezclar bebidas alcohólicas de diferentes tipos y graduación

Procura combinar o mezclar el alcohol con refrescos que no contengan burbujas ni sustancias estimulantes

Controla el número de copas que tomas y márcate un límite