

Conoce **cuánto alcohol** consumes

Esto son **10 gramos de alcohol**

ó 1 Unidad de Bebida Estándar (UBE)



Imagen inspirada en
Know my Limits, de Canadá.

Evita superar los límites de consumo de bajo riesgo:



20
g de alcohol
/día



10
g de alcohol
/día

**Consumir por encima
de ellos se asocia con
una mayor mortalidad**

**Alcohol, cuanto menos mejor.
Protege tu salud y la de quienes te rodean.**

NO consumir alcohol:



CONDUCCIÓN



LACTANCIA



EMBARAZO



TRABAJO
PRECISIÓN



MENOR
DE EDAD



ALGUNOS
MEDICAMENTOS
Y ENFERMEDADES



ACTIVIDADES
DE RIESGO



CUIDADO
DE MENORES

Consulta fuentes oficiales

Prevención del Consumo de Alcohol
www.sanidad.gob.es
junio 2022

GOBIERNO
de
CANTABRIA
CONSEJERÍA DE SANIDAD
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

WEB
ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE SANIDAD

¿Cuántos días **bebes** a la semana Cuánto **alcohol** bebas en cada ocasión?

Cada bebida equivale a 10 g de alcohol = 1 UBE		 1/2		 1/2	TOTAL DÍA
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					
REDUCE TU CONSUMO					TOTAL SEMANA

MARCA UN LÍMITE
(día o semana)

Evita BEBER
en todas las Rondas

COME antes de
beber alcohol

EVITA
comer
alimentos
SALADOS

Usa vasos pequeños
bebe **LENTAMENTE**

Elige bebidas
con baja graduación

COMBINA con otras
sin alcohol

NO MANTENGAS
EL VASO
EN LA MANO

SI TIENES SED
BEBE AGUA,
el alcohol
deshidrata y
beberás más

El consumo de alcohol **SIEMPRE** implica un riesgo, pero este es **MENOR**
si no se superan los **LÍMITES** de consumo de bajo riesgo