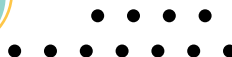


¿QUÉ SABES DEL BOTELLÓN?

En el botellón se beben,
en un **corto periodo** de
tiempo, **GRANDES**
CANTIDADES de
alcohol



(4-6 horas)

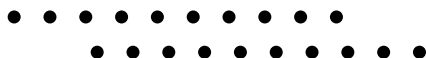


60 ml

40% alcohol



x3



x2

¿Has participado
en algún botellón
durante la semana pasada?



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo



GOBIERNO
de
CANTABRIA
CONSEJERÍA DE SANIDAD
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA



estas son
las consecuencias

×



Problemas
de aprendizaje
y de memoria



Intoxicación
etílica



Violencia
y lesiones

×

×



Accidentes
de tráfico



Relaciones sexuales
de riesgo

×

NUNCA

se debe consumir alcohol

.....



embarazo



lactancia



menor de edad



conducción

¿Cómo puedes reducir el alcohol
que consumes?

.....×

MARCA UN LÍMITE
(día o semana)

Evita BEBER
en todas las Rondas

COME antes de
beber alcohol

EVITA
comer
alimentos
SALADOS

Elige bebidas
con baja graduación

COMBINA con otras
sin alcohol

Usa vasos pequeños
bebe LENTAMENTE

NO MANTENGAS
EL VASO
EN LA MANO

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

alcohol, cuanto menos mejor
reduce tu consumo