

LÁMINA 2 GUÍAS PARA UN CONSUMO DE BAJO RIESGO

Guía 1: La CANTIDAD del consumo de bajo riesgo

Para tener menos riesgos **NO BEBER MÁS DE 2 TRAGOS EN EL MISMO DÍA.**

Nunca sobrepasar los límites máximos.

LÍMITES MÁXIMOS DE CONSUMO



HOMBRES:

En un mismo día: **MÁXIMO 4 TRAGOS**

En una semana: **máximo 14 tragos**



MUJERES:

En un mismo día: **MÁXIMO 3 TRAGOS**

En una semana: **máximo 7 tragos**



Guía 2: La VELOCIDAD del consumo de bajo riesgo

Beber con calma, lentamente, de manera relajada.



No beber más de **1 TRAGO CADA UNA HORA Y MEDIA.**



Comer siempre. Antes de beber y también mientras se bebe.



Tomar bebidas sin alcohol entre un trago y otro.



Dejar el vaso o la botella en la mesa, entre sorbo y sorbo.

Guía 3: SITUACIONES y CONDICIONES que nunca son de bajo riesgo

Nunca es de bajo riesgo y por lo tanto es mejor **NO BEBER:**



Mujeres embarazadas que están intentando embarazarse o que están amamantando.



Cuando se maneja cualquier tipo de vehículos (automóviles, motocicletas, botes, bicicletas, etc.).