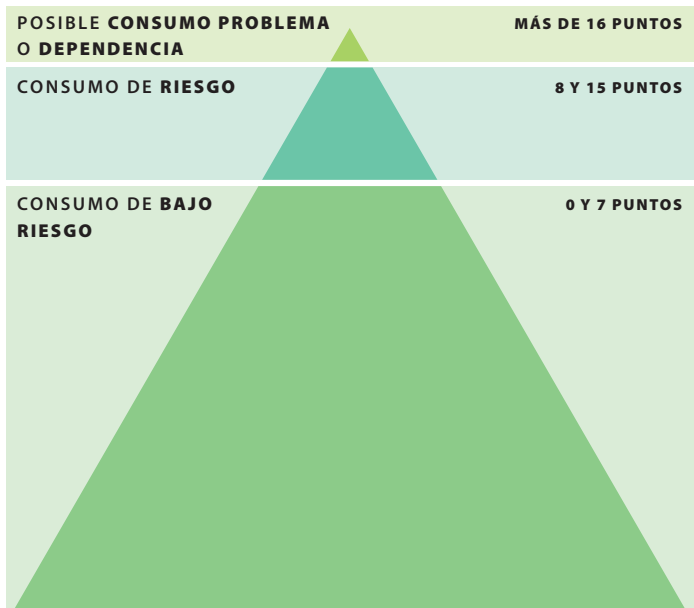




1 ¿Cuál es su NIVEL DE RIESGO?

PUNTAJE AUDIT que obtuvo:



Notas

2 DEFINA SUS METAS para reducir el consumo

¿REDUCIR SU CONSUMO?

¿DEJAR DE CONSUMIR?

DÍA	¿Cuántos TRAGOS bebe actualmente?	<input type="text"/>
	¿Cuál será su META de TRAGOS ?	<input type="text"/>
SEMANA	¿Cuántos TRAGOS bebe actualmente?	<input type="text"/>
	¿Cuál será su META de TRAGOS ?	<input type="text"/>
¿Qué DÍAS a la semana NO BEBERÁ ?	<input type="text"/>	

Recuerde siempre las GUÍAS

No beber más de **2 TRAGOS EN UN MISMO DÍA**,
O bien, nunca superar los límites máximos:



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**

Además, siempre deje **2 DÍAS SIN BEBER** en la misma semana.

3 Recuerde: TOME CON CALMA

No beba más de **1 TRAGO CADA 1 HORA Y MEDIA**



Coma siempre antes de beber y mientras bebe.



Tome bebidas **sin alcohol**.



Deje el vaso en la mesa entre sorbo y sorbo.

4 NO BEBA en ciertas SITUACIONES



Si va a **CONDUCIR** algún vehículo.



Si usted está **EMBARAZADA**, intentando embarazarse o amamantando.

Si no puede cumplir sus metas no se dé por vencido. **PUEDA SER DIFÍCIL**. También puede volver a consultar.

Tragos

unidades de bebida estándar

	CANTIDAD	CANTIDAD DE TRAGOS
CERVEZA	 Lata de cerveza	1 TRAGO
	 Shop pequeño	1 1/2 TRAGOS
	 Shop grande	3 TRAGOS
	 Botella de cerveza	3 TRAGOS
VINO	 Copa de vino, media caña, vaso chico, jote	1 TRAGO
	 Vaso de vino, caña	2 TRAGOS
	 Botella de vino	6 TRAGOS
	 Caja de vino, Tetrapack	8 TRAGOS
LICOR (pisco, ron, vodka, whisky, etc.)	 Corto de licor	1 TRAGO
	 Combinado simple	1 TRAGO
	 Combinado fuerte, cabezón	2 TRAGOS
	 Botella de licor	17 TRAGOS



INTERVENCIONES BREVES
para reducir el consumo de
alcohol de riesgo

Material para el consultante
en Intervención Breve

ELIGE CUIDARTE

GUÍAS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE RIESGO



Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile



Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile