



Ten claro
que el alcohol es la droga que más
problemas crea a la gente joven.

tú decides
el control que tienes sobre el alcohol
que consumes.

no lo olvidés
Si no controlas, el consumo de alcohol
te pone de rodillas.

nº de copas	Contenido de alcohol (gramos de etanol)	Tiempo que hay que esperar para conducir
2 copas	28 grs.	de 2 a 3 horas
3 copas	42 grs.	de 3 a 4 horas
4 copas	56 grs.	de 4 a 5 horas
5 copas	70 grs.	7 horas o más
6 copas o más	84 grs.	7 horas o más

Datos de un varón de 70 Kg. de peso. 2 copas de combinado equivalente a 2 cañas de cerveza



AYUNTAMIENTO DE MÉRIDA
Comunidad de Madrid, España
Calle de San Martín, 18 - 28014



Diseña e Imprime: Integral Magenta S.L. (Empresa de inserción) 966 644 075



¿DIVERSIÓN?
ENERO, FEBRERO, MARZO...

L M X J | | | +
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

¿RUTINA?

tú marcas la diferencia
CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS DEL CONSUMO DE ALCOHOL



AYUNTAMIENTO DE MÉRIDA
Comunidad de Madrid, España
Calle de San Martín, 18 - 28014



¿Controlas
lo que **bebes?**

Bebe despacio, por placer de degustar.
Alternas con bebidas sin alcohol.
Elige bebidas de baja graduación.
No mezcles bebidas.
Con 2 copas das positivo en la prueba
de alcohol.

¿Qué pasa
si te **pasas?**

Te arriesgas a meterte en líos, te puedes
comportar de forma violenta.
No controlas tu impulso y no te
garantizas la práctica de sexo seguro
(sin riesgo de embarazo y de SIDA).
Pierdes tus reflejos, llegas tarde y
te la juegas conduciendo.

¿Qué hago si mi colega
se pasa?

No le dejes sólo, evita que se
quede tirado en la calle.
Nunca le ofrezcas más alcohol,
otras drogas ni medicamento alguno.
Si la cosa se pone fea, llévalo a un
Servicio de Urgencias para que lo vea
un médico.