

SI VAS A TOMAR, CUIDÁ TU SALUD

Si alguien de tu grupo tomó de más
acompañal@ a un lugar tranquilo y ventilado
hasta que se recupere.

Si se descompuso o se desmayó ponel@
de costado para que no se ahogue si vomita.

Aflojale la ropa, dale un abrigo y mucha agua.
Si ves que no mejora, llamá a una ambulancia.

Si tomaste **NO** manejes



Dejá la moto o el auto y elegí
un colectivo o taxi para volver
a tu casa. Si estás en grupo,
asegurate que haya un
“conductor designado”
en quien confiar.



Si vas a tener relaciones sexuales

Llevá preservativo y usalo



Es la mejor forma de **evitar
embarazos no deseados
e infecciones de transmisión sexual**
(VIH, sífilis, herpes y otras).

Evitá juegos como el “fondo blanco” o
“jarra loca”. Beber en ronda puede hacer
que tomes más de lo que habías pensado
y las “mezclas” potencian los efectos,
aumentan los riesgos y hacen que
te sientas peor el día después.

¡No te quedes con dudas!



Si saliste y vas a tomar,
Cuidá tu Salud

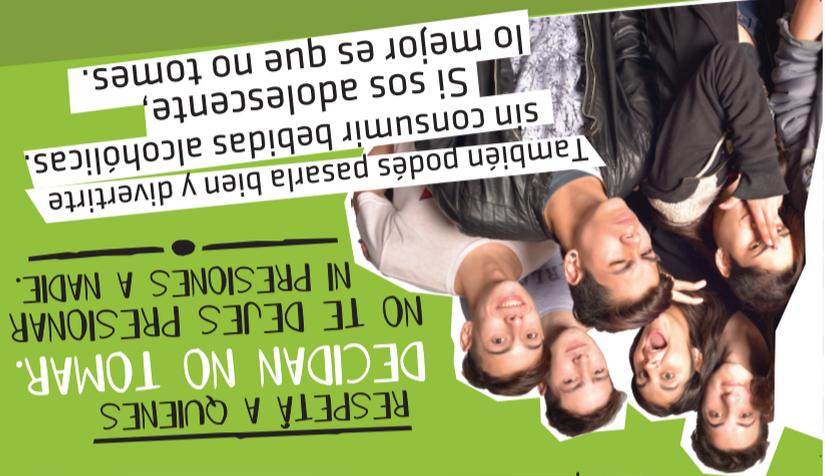


Salud +
Adolescencia

LÍNEA GRATUITA
0800 222 1002



PREGUNTA LO QUE QUIERAS Saber.



También puedes pasarla bien y divertirte sin consumir bebidas alcohólicas.
Si sos adolescente, lo mejor es que no tomes.

**RESPECTA A QUIENES
DECIDAN NO TOMAR.
NO TE DEJES PRESIONAR
NI PRESIONES A NADIE.**

Si tenés problemas de salud o tomás alguna medicación, es mejor que no bebas alcohol. Tampoco si estás embarazada o amamantando.



**TAMBIEN DISMINUYE LOS REFLEJOS PARA
PROTEGERTE ANTE UNA SITUACION DE RIESGO.**



EL ALCOHOL AFECTA TU POTENCIA
SEXUAL E INTERFIERE EN EL DISFRUTE DE
UNA VIDA SEXUAL PLENA Y SALUDABLE

Mezclar alcohol con otras
sustancias (extasis, viagra,
pastillas) aumenta el riesgo
de que sufras un
**problema
cardíaco.**



El alcohol deshidrata.
Si la última vuelta es de agua
o jugo, vas a tener menos resaca.
Tomá despacio. Dejá pasar tiempo
entre un vaso y otro, con tragos cortos.

COME ALGO ANTES DE IR
Si en la previa vas a tomar alcohol