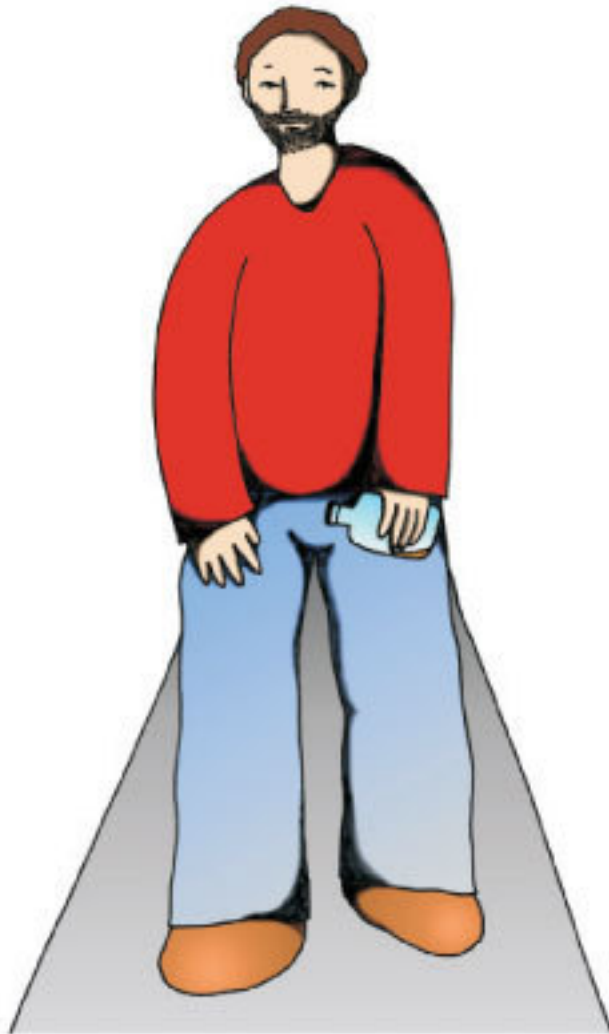


TRÍPTICO SOBRE ALCOHOL

Pag 1

ADICCIONES
ALCOHOL
Campaña educativa sobre prevención de adicciones



Abre los ojos.
Escucha Consejos
Abóchate el cinturón de seguridad en la mente.

SI VAS A CHUPAR.... CHUPA TRANQUILO...
SI NO QUIERES CHUPAR FAROS.

TU COMO OPERARIO Y OPERARIA RESPONSABLE SABES QUE EL ABUSO DEL ALCOHOL:

- Trastorna el juicio.
- Deprime los reflejos.
- Provoca desorientación.
- Causa náuseas y vómito.
- Nubla la vista y aturde el oído.
- Altera la percepción del espacio y de la velocidad.
- Puede ocasionar que te quedes dormido encima del volante.

EL ALCOHOLISMO ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA, PROGRESIVA Y MORTAL DEL CUERPO, LA MENTE, EL ESPÍRITU Y DE NUESTRA SOCIEDAD.

- El alcohol se distribuye por todo el cuerpo, puede lesionar varios órganos, pero tiene preferencia por el cerebro y lo trastorna
- El alcohol es una droga que inhibe el funcionamiento del cerebro.
- El uso no moderado de bebidas alcohólicas se asocia con daños al cerebro, hígado, corazón, estómago, vejiga.
- El abuso continuo del alcohol puede llevarte a la adicción y a la dependencia física, esto es, alcoholismo.

Pag 2

Pag 3



Y DEBES RECORDAR QUE:

- Con dos copas repruebas el alcoholímetro y vas a dar al "Torito".
- El tamaño de la copa sí es importante: Un tarro de cerveza, una copa de vino, o un vaso de bebida destilada equivalen a un caballito de tequila, un jarrito de mezcal, o el trago estándar que sea.
- La comida retrasa la absorción del alcohol. Come cuando bebas.
- El cuerpo de un adulto tiene la capacidad para procesar un trago estándar por hora, no más.
- Un gran porcentaje de los hechos violentos contemporáneos ...están "envinados".
- La mitad o más de los accidentes fatales que suceden en la ciudad ocurren de madrugada y están relacionados con el abuso del alcohol
- A la mujer se le sube más rápido y dura más tiempo alcoholizada que el varón, es cuestión de metabolismo y el funcionamiento general del cuerpo. ¡Cuidado mujeres!



Centro para el Fomento de la Educación
y Salud de los Operarios del Transporte
Público de la Ciudad de México

**PARA UNA RELACIÓN RESPONSABLE,
SEGURA Y SANA CON EL ALCOHOL**

**Siempre que vayas a tomar preguntate:
¿Para qué lo haces?.**

La relajación, la desinhibición o la necesidad de aceptación, son pretextos frecuentes que llevan a tomar con descontrol.

**SI NO QUIERES HACERLO, NO TIENES PORQUE
BEBER.**

Si alguien de tu grupo de amig@s se niega a tomar alcohol, no lo fuerces a hacerlo. Establece tú las reglas sobre cómo y cuando consumir, **jamás consumes cuando manejes.** Evita a las personas que beben de más o que insisten en que las acompañes a beber. **Competir para saber quién toma más o más rápido, es un concurso de irresponsabilidad,**



**EL 25% DE L@S JÓVENES SON TOTALMENTE
ABSTEMI@S.**

- Bebe despacio: el alcohol no es un refresco.
- Bebe dos veces más agua que alcohol, durante el evento.
- Tomar mucha agua después de beber alcohol, disminuye los efectos de la resaca o "cruda".
- El alcohol no debes usarlo como consuelo emocional.
- El alcohol engorda.
- Las mezclas de grados y tipos de alcohol dañan más el estómago y hacen que te sientas peor al otro día.

**LA MEJOR FORMA DE EVITAR EL DAÑO POR
CONSUMO DE ALCOHOL ES NO CONSUMIRLO.**

**SI SIENTES QUE ESTÁS EN PROBLEMAS
Y QUE YA TIENES UNA ADICCIÓN CON
EL ALCOHOL, ACUDE A:**

Central mexicana de servicios generales de
Alcohólicos anónimos, AC.
Huatabampo # 18, Col. Roma
Tel. 5264 6248 ext.12
www.aamexico.org.mx
Cuenta con mas de 753 grupos en el D.F.

Alcohólicos anónimos, AC.
Independencia # 101-23, Col. Centro.
Tel. 5510-2562
www.aa.org.mx
Cuenta con más de 568 grupos en el D.F.

**QUE HACER EN CASO DE INTOXICACIÓN AGUDA
CON PÉRDIDA DE LA CONCIENCIA**

Coloca a la persona en posición de seguridad (tumbado de lado para evitar que se ahogue con su propio vómito).

Comprueba que la respiración y el pulso de la persona se mantengan regulares; si no lo son, hay que llevar al afectado a un servicio de urgencias.

Promoción de la Salud

Oriente 157, esq. Eduardo Molina, Col. Unidad Habitacional El Coyol, Del. Gustavo A. Madero, CP 07420, Teléfono 5750 8627, a un costado del Módulo de SETRAVI "El Coyol".

E-mail: contacto.salud@cenfesac.org.mx
www.cenfesac.org.mx