



***BEBER LO
NORMAL***

***PUEDE SER
DEMASIADO***

¿Conoces tus límites?

www.beberlonormal.navarra.es

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua

A veces hacemos cosas por costumbre, sin pensar. Como nuestro consumo de alcohol.

Beber está muy admitido socialmente.

Buscamos sus efectos positivos y, en ocasiones, despreciamos sus consecuencias negativas.

¿CUÁNTO BEBES?

A esta pregunta muchas personas responden que beben “lo normal”. Pero esa cantidad puede ser demasiado y entrañar riesgos para la salud.

No llegar a emborracharse, no quiere decir que no haya riesgo. Lo normal puede ser excesivo.

UNIDADES DE BEBIDA (UBE)

Marca lo que sueles beber en una ocasión (cena, salida...) y súmalo.



**VASO
DE AGUA**

Cualquier cantidad

0ube ☐



**UN
CHUPITO**

(40%) 30 ml.

1ube ☐



**MEDIA COPA
DE VINO**

(10%) 125 ml.

1ube ☐



**CAÑA DE
CERVEZA**

(5%) 250 ml.

1ube ☐



**RON / VODKA
GINEBRA...**

60 ml. (de destilado)

2ube ☐



**DOS
CHUPITOS**

(40%) 60 ml.

2ube ☐



**COPA
DE VINO**

(10%) 250 ml.

2ube ☐



**JARRA DE
CERVEZA**

(5%) 500 ml.

2ube ☐

NO CONSUMIR ALCOHOL



**MENORES
DE EDAD**



EMBARAZO



LACTANCIA



CONDUCCIÓN



**TRABAJO DE
PRECISIÓN**



**CUIDADO
DE MENORES**



**ACTIVIDAD
DE RIESGO**



**ENFERMEDADES Y
MEDICAMENTOS**

CONSUMO DE BAJO RIESGO

El consumo de alcohol siempre implica un riesgo, que es menor si no se superan estos límites:

MUJERES



1ube al día

HOMBRES



2ube al día

Se recomienda no superar estos límites.

CONSUMO INTENSIVO

Es el consumo en 4-6 horas de:

MUJERES



4ube

HOMBRES



6ube

Se desaconseja el consumo intensivo.

¿NO HACE DAÑO?

Tendemos a pensar que beber alcohol es inofensivo, sin embargo el alcohol se relaciona con ***más de 60 enfermedades*** y puede hacer daño a otras personas.

Con consumos intensivos en poco tiempo te la “puedes jugar”: favorecen accidentes de tráfico, caídas, peleas, altera nuestro carácter (hace que nos comportemos de manera más torpe, agresiva, frívola, imprudente...) y daña relaciones.

Para la salud es importante poner límites al alcohol. Muchas personas optan por no beber. ***Valorar nuestras opciones puede mejorar nuestra salud*** y nuestro entorno personal, familiar y social.

CONSECUENCIAS NEGATIVAS



MOMENTOS DE OCIO

Bebemos para celebrar, socializar, ligar...pero podemos aguar la fiesta.



EN FAMILIA

Una sociedad que bebe mucho y encuentros familiares mediados por alcohol favorecen el consumo en menores, lo que puede tener efectos en su desarrollo.



EN EL TRABAJO

No es buen compañero de trabajo. Puede frustrar oportunidades profesionales, causar accidentes y lesiones.

***Reducir el consumo de alcohol
o evitarlo aporta beneficios para
la salud.***

Solicitud de ejemplares: isp.promocion@navarra.es
Más información: www.isp.navarra.es