

## QUIERO BEBER MENOS

### MANERAS FÁCILES PARA BEBER MENOS

Cómo consumir menos alcohol en 5 pasos

#### 1. LLEVA LA CUENTA DE LO QUE BEBES



- Define un límite de consumo por día, por semana y por ocasión.
- Intenta no pasar el límite de UBE diarias recomendadas. La Unidad de Bebida Estándar o UBE equivale a 10 gramos de alcohol.
- Registra el número de bebidas que tomas para saber la cantidad que bebes.

#### 2. ELIGE EL MOMENTO PARA BEBER



- No bebas nunca en ayunas.
- Evita beber alcohol antes de las comidas.
- Intenta restringir el consumo de alcohol solo a algunas ocasiones, como por ejemplo beber únicamente en las comidas.
- Identifica aquellas situaciones en que bebes más y utiliza en ellas las estrategias que te proponemos a continuación.

#### 3. ELIGE QUÉ BEBES



- Cambia el tipo de bebida de vez en cuando (bebidas no alcohólicas).
- Elige mejor las bebidas fermentadas (cerveza, vino) que las destiladas (combinados) ya que son de más alta graduación..

#### 4. ELIGE CÓMO BEBES



- Bebe lentamente y deja el vaso en la mesa.
- Cuando estás bebiendo una copa, deja la botella guardada, fuera del alcance de la vista.
- Evita tomar snacks salados porque te darán más sed.
- Evita tener reservas de alcohol en casa.

#### 5. DÍAS Y MOMENTO SIN



- Si bebes diariamente, intenta fijarte días sin consumo de alcohol durante la semana.
- Practica el rechazar bebidas y decide no beber en algunas ocasiones.
- No te sumes a todas las rondas ni tampoco fuerces a beber a los demás.
- Cuando salgas con gente, ofrécete a ser la persona que no beba para conducir y acompañar a las personas de manera segura a casa.
- No bebas nunca en situaciones de riesgo: Si estás embarazada, si vas a conducir, si en tu trabajo se dan una de estas 3 situaciones de riesgo o si estás tomando medicamentos.