

Tú decides... si controlas...

- BB despacio,
por el placer de **D**gustar.
- Alterna con
BBIDAS SIN Alcohol.
- Elige **BBIDAS**
de **BAJA** graduación.
- **NO** mezcles.
- Utiliza el transporte público.

Lo que se puede beber

HOMBRE, 70 kg.		MUJER, 60 kg.	
0,3 gr/l (*)	0,5 gr/l (**)	0,3 gr/l (*)	0,5 gr/l (**)
1,5 vasos	2,5 vasos	1 - 1,5 vasos	2 vasos
1 vaso	2 vasos	0,5 - 1 vaso	1 - 1,5 vasos
1 lata	2 latas	0,5 - 1 lata	1 - 1,5 latas


VINO

WHISKY

CERVEZA

Alcoholemia estimada en ayunas, con alimentos podría disminuir hasta la mitad.
 (*) Tasa máxima para conductores noveles y profesionales.
 (**) Tasa máxima para conductores en general.

¿Deciden x ti?



Decide tú



Consejería de Sanidad
y Servicios Sociales
Servicios Municipales de Salud



Plan Municipal sobre Drogodependencias



escuela de  de murcia

Bebes porque...

- Lo hacen tus amigos...
- No quieres sentirte apartado.
- Quieres vencer la timidez.
- Quieres divertirte.
- Pretendes evadirte de tus problemas.



Pero Tú decides si...

- Quieres ser o no, **uno más**.
- **Terminas vomitando** en un rincón.
- Acabas dando la paliza y **molestando a los demás**.
- **Te pasas** y se te acaba la fiesta.
- **Descontrolas** y te metes en broncas y peleas.



Te pasas cuando...

- Pillas el “**puntillo**” todos los fines de semana.
- **Conduces** cuando has bebido alcohol.
- Te apuntas a todas las rondas, **no dices “no”** a ninguna.
- Te has metido en más de un lío.
- **No Tenteras** y hacen contigo lo que quieren.

