

# ¿Cuándo estoy en riesgo?

El consumo de bebidas alcohólicas está muy arraigado en nuestra cultura, celebraciones y tradiciones. Sin embargo este consumo no está exento de riesgo: depende de la cantidad y la frecuencia.

Por eso es importante estar informado/a y conocer el riesgo que supone en tu salud y relaciones sociales.

¡Realiza el test!

## ¡Atención!

En las siguientes situaciones:



SIEMPRE estás en riesgo.



## ¡ATENCIÓN!

Si has bebido hasta:

- Llorar
- Ponerte violento/a
- Vomitar
- Incitar al resto a beber
- Mezclar con drogas
- Olvidar tu plan de vida...

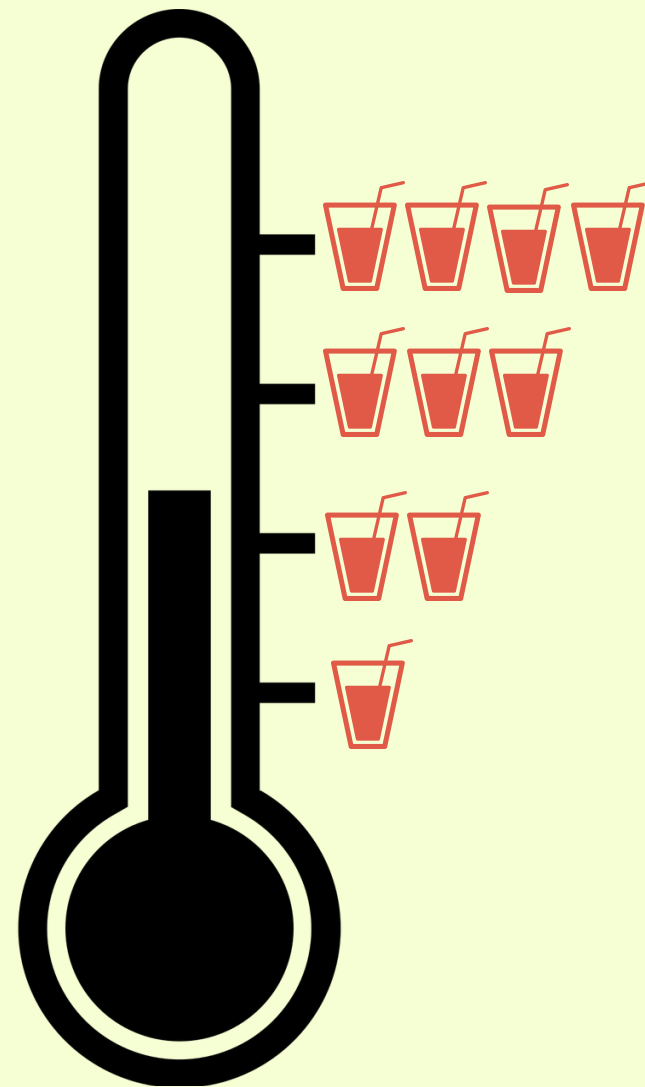


¡HAS PERDIDO EL CONTROL!

¡CONTROLA!

# Bebómetro

REDOVÁN, 2018



Comprueba con 3 preguntas si tu consumo puede ser de riesgo:



### 1. ¿Con qué frecuencia tomas alguna bebida alcohólica?

- (0) Nunca
- (1) Una o menos veces al mes
- (2) De dos a cuatro veces al mes
- (3) De dos a cuatro veces a la semana
- (4) Cuatro o más veces a la semana

### 2. ¿Cuántas consumiciones haces al día?

- (0) Una o dos
- (1) Tres o cuatro
- (2) Cinco o seis
- (3) Siete a nueve
- (4) Diez o más

### 3. ¿Con qué frecuencia tomas más de 6 consumiciones en alguna ocasión?

- (0) Nunca
- (1) Menos de una vez al mes
- (2) Mensualmente
- (3) Semanalmente
- (4) A diario o casi a diario

#### Resultado:

	Mujeres	Hombres
NO REALIZAS UN CONSUMO DE RIESGO	3 pts o menos	4 pts o menos
REALIZAS UN CONSUMO DE RIESGO	4 pts o más	5 pts o más



Puedes confirmarlo con otro test que se llama **AUDIT**

Más info: en la web del Ministerio de Sanidad, estilo de vida saludable.

<http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es>

## ¿Qué es un UBE?

1 UBE (Unidad de Bebida Estándar)  
= 10 gramos de alcohol puro

**1UBE**

Un tercio  
Un vino  
(65 - 96 calorías)

**1UBE**

Un chupito  
(144 calorías)

**2UBEs**

Un cubata  
Un Gintocnic  
(320-420 calorías)

**3UBEs**

Litro mega  
guay que me  
prepara mi  
amigo/a



1 UBEs



90 calorías



Tendrás que caminar  
aproximadamente 18  
minutos a 5 km/h

## Bebe con cabeza

- Comenzar a beber es tu decisión, pero si lo vas a hacer recuerda:
- Después de los 18 años.
  - Siempre en compañía de personas de confianza.
  - Nunca mezcles con medicación u otras drogas.
  - Siempre bajo control.



## ¿Cuántas? ¿Cómo?

- Menos de 1 UBE por hora.
- Menos de 4 UBES por fiesta.
- Recuerda beber agua entre copa y copa, para hidratar el cuerpo (beber alcohol crea una falsa sensación de hidratación).
- Recuerda comer alimentos ricos en ácidos grasos saludables y carbohidratos antes de comenzar a beber.

