

PARA UN CONSUMO RESPONSABLE EN MENORES

Sabías que...

1. **Las bebidas alcohólicas son las sustancias adictivas más consumidas** entre los adolescentes de 14 y 18 años. El consumo de alcohol entre los jóvenes **se concentra en el fin de semana y en las fiestas.**
2. **En menores de 18 años cualquier consumo de alcohol se considera un consumo de riesgo.** Tu organismo, tu inteligencia y tu personalidad están en pleno desarrollo. El alcohol es un tóxico que les perjudica.
3. **El mito “una fiesta sin alcohol no es divertida”, es solamente eso, un mito,** la realidad es que, a menudo, el que bebe es precisamente el aguafiestas. A nadie le gusta ser el “payasete”.
4. Igualmente ocurre con el mito **“el alcohol ayuda a ligar y a hacer amigos”,** la realidad es que si te pasas, puedes echar a perder tus relaciones.
5. Tomar café con sal, vomitar, ir al baño, hacer ejercicio... no te ayudan a despejar la borrachera. Sólo hay una forma de eliminar el alcohol de tu cuerpo y esta es dejar pasar el tiempo necesario para que el hígado metabolice el alcohol que tienes en la sangre. Se calcula que 10 gramos de alcohol, el equivalente a un botellín de cerveza, tardan en eliminarse algo más de una hora.
6. El lema de la OMS, es claro: “Alcohol, cuanto menos, mejor”.
7. Recuerda, si quieres probar una bebida alcohólica, **cuanto más retrases la edad, mejor.**
8. **Tú decides,** cuándo, cuánto y qué vas a beber. No dejes que otros lo hagan por ti.
9. Si bebes, hazlo ocasionalmente y de forma moderada.
10. Si bebes algo con alcohol, piensa que **el alcohol deshidrata** y te dará más sed. Procura beber abundante agua, zumos y refrescos para quitar la sed.

11. Si bebes algo con alcohol, **procura comer aunque no tengas hambre**, pero no cosas saladas que te darían más sed y te harían desear beber más...
12. **No te acostumbres a beber “por sistema”**, por ejemplo, cada fin de semana o cuando quieras hacer frente a situaciones difíciles.
13. Recuerda que el principal propósito de una fiesta es el de estar con los amigos y pasarlo bien, no el de emborracharse y acabar haciendo el ridículo.
14. **No incites a beber alcohol a los que no desean hacerlo**. Ellos también tienen derecho a elegir.