

Boletín Informativo sobre Drogodependencias y Conductas Adictivas

CONTENIDO:	
La mejor FERIA es la que recuerdas	1
Consumo de alcohol: Recuerda...	2
Consumo de alcohol: Recomendaciones	2
Riesgos y consecuencias de consumir alcohol	3
Consumo de alcohol: Indicaciones	4
Feria de Albacete	5

Puntos de interés especial:

- Feria de Albacete
- Campaña de prevención
- Recuerda la Feria!
- Tú decides



Consumo de alcohol: Recuerda...

- ▶ El alcohol es una sustancia tóxica. El único **consumo seguro** de alcohol **es el consumo CERO**.
- ▶ **La Ley** prohíbe la venta y el consumo de alcohol a todas aquellas personas menores de 18 años.

Consumo de alcohol: Recomendaciones

- ▶ Si tienes pensado beber alcohol, **alterna con otras bebidas no alcohólicas**. Recuerda que el alcohol deshidrata, facilitando que tengas una resaca.
- ▶ **Come** antes y durante el momento en que estás bebiendo. Te previene de tener una borrachera y perderte parte de la Feria.
- ▶ **Si vas a conducir, no bebas**. No existe una medida segura de alcohol para conducir; si vas a beber, designa previamente quien conduce, que no vaya a consumir alcohol. No subas a un vehículo donde quien conduce haya consumido alcohol. **Mejor utilizar el transporte público**.
- ▶ **Ten personalidad**. No te dejes presionar para beber o para beber más. Siéntete libre de no beber si no lo deseas. No dependas de nada ni nadie para pasártelo bien. Igualmente, **respeta a los demás** si deciden no beber alcohol.
- ▶ **No compitas bebiendo**, no tiene sentido y posiblemente conseguirás tener un mal rollo, disfrutando menos de la Feria.
- ▶ Asegúrate de que **el alcohol no sea el centro de actividad de tu fiesta**, quienes te acompañan te lo agradecerán.
- ▶ **Si eres mujer** y estás embarazada o crees que pudieras estarlo, recuerda que el consumo de alcohol debe ser CERO, por sus graves efectos sobre el desarrollo fetal...y si no lo estás, recuerda que **los efectos de consumir alcohol son mayores en las mujeres que en los hombres**, al tener una menor proporción de agua en el cuerpo.
- ▶ Personas con patologías asociadas y/o consumo de medicación, que puedan agravarse con el consumo de alcohol, **deben evitarlo también**.
- ▶ **Bebe despacio**. Los efectos del alcohol dependen en gran medida de la velocidad con la que se consume.

Riesgos y consecuencias de consumir alcohol

► A corto plazo (efectos agudos):

- » Se puede llegar a la intoxicación etílica, como o incluso la muerte.
- » Favorece conductas de riesgo (accidentes de tráfico, prácticas sexuales de riesgo...).

► A largo plazo (efectos crónicos):

- » Hipertensión arterial
- » Alteraciones del sueño
- » Gastritis
- » Úlcera gastrointestinal
- » Agresividad
- » Depresión
- » Cirrosis Hepática
- » Disfunciones sexuales
- » Cáncer
- » Deterioro cognitivo

»



Consumo de alcohol: Indicaciones

► ¿Qué debe hacerse ante un caso de intoxicación alcohólica?

- » Nunca dejar sola a la persona intoxicada
- » No administrar comida ni bebida de ningún tipo
- » Abríguele y trasládele a un ambiente tranquilo
- » Procurar que no se lesione ni lesione a los demás
- » Acudir a un Centro Médico o Servicio de Urgencias de un Hospital

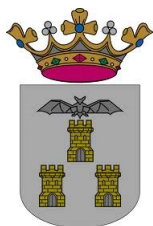
► Si el estado de alerta es limitado:

- » Vigilarle y comprobar su estado repetidamente
- » Llamar al 112 y seguir indicaciones. No abandonar a la persona

► Si la persona está inconsciente:

- » Colocarla en “posición lateral de seguridad”
- » Si vomita, limpiar el interior de la boca para evitar que el vómito refluya hacia el aparato respiratorio
- » Llamar rápidamente al 112 y seguir indicaciones. No abandonar a la persona





Ayuntamiento de Albacete

Plan Municipal sobre Drogas y Conductas
Adictivas
Servicio de Acción Social
Plaza de la Catedral s/n, 4ª planta
Teléfono 967596100. Extensión 11009

¿Te gusta el boletín?
Pulsa el botón...



... y suscríbete!!

plandedrogas@ayto-albacete.es
www.albacete.es

DECLARADA DE INTERÉS TURÍSTICO INTERNACIONAL



feria
de
ALBACETE

DEL 7 AL 17 DE SEPTIEMBRE DE 2025