

...nuestras recomendaciones

Resaca, si te has pasado bebiendo:

Reposa, rehidrátate y deja pasar el tiempo hasta que te recuperes
No hay remedios milagrosos para la resaca

Si un amigo ha bebido y pierde la conciencia:

1. Llévalo a urgencias o llama al 112
2. No le provoques el vómito ni dejes que él o ella lo hagan, se puede ahogar
3. Tumba a la persona de lado
4. Si es menor llama a sus padres



**Confederación de
Alcohólicos, Adictos en
Rehabilitación y
Familiares de España**

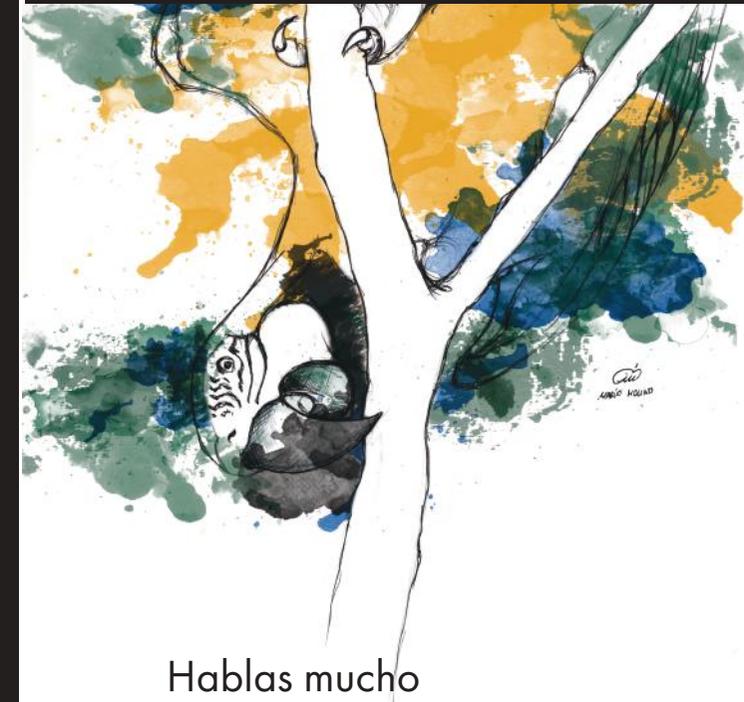
**www.caarfe.org
info@caarfe.org
963 12 43 89**

Como mucho papagayo...

¿Conoces las fases cuando bebes?

FASE DEL PAPAGAYO

4 cañas o 4 vasos de vino o 2 copas de combinados



Hablas mucho
Nada te da vergüenza
Todo te parece gracioso

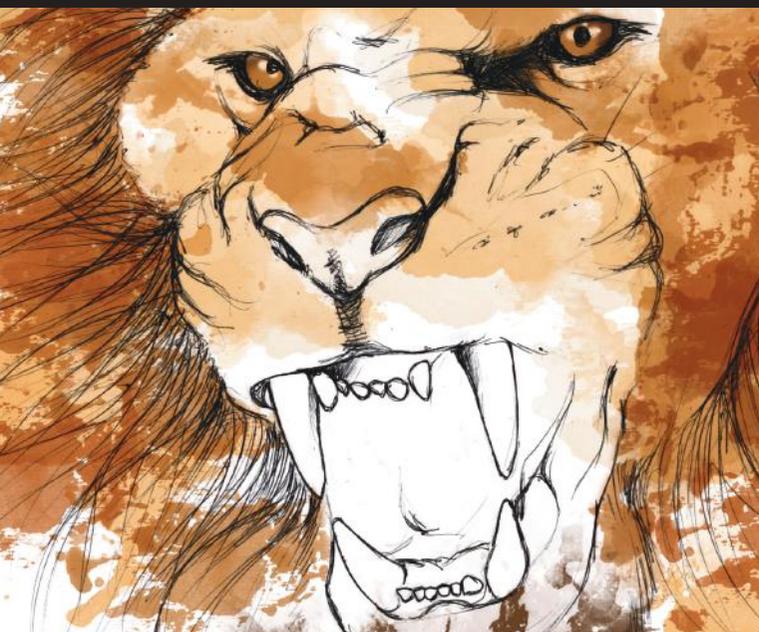
No me seas león...

No me seas cerdo...

Atento a...

FASE DEL LEON

6 cañas o 6 vasos de vino o 3 copas de combinados



Te vuelves agresivo, todo te molesta, una mirada, un empujón, etc. Se producen muchas peleas

FASE DEL CERDO

8 cañas o 8 vasos de vino o 4 copas de combinados



Pierdes el control por completo
Se producen mareos, vómitos, etc.
Te conviertes en un auténtico cerdo

Si sales de fiesta piensa:

¿Para divertirse es necesario beber?

Si tomas alguna copa:

Procura comer algo antes
Nunca tomes más de dos para no superar la fase del papagayo
No bebas mucho en poco tiempo, mejor bebe poco en un espacio de tiempo largo
Bebe sin mezclar

No pongas en riesgo tu salud:

Si vas a beber no cojas el coche o no subas con alguien que haya bebido y vaya a conducir