

# Noche de San Juan

**¡DISFRUTA Y NO TE QUEMES!**

-Disfruta de la cena y la amistad. No te quedes con el estómago vacío



-Si bebes, ten en cuenta que:

- No hay “consumiciones menos fuertes”



Cerveza

250 ml = 10 gramos de alcohol



Vino

125 ml = 10 gramos de alcohol



Licores

35 ml = 10 gramos de alcohol

- Si tienes sed, bebe agua

## Para volver a casa:

-Utilizad transporte público

## Si alguien del grupo se encuentra mal:

-No lo dejéis solo

-Tumbadlo de lado con las piernas flexionadas y llamad al **112**

## Recuerda que:

•La intoxicación alcohólica es peligrosa porque aumenta tu descontrol, la agresividad, y el riesgo de sufrir: accidentes, embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual, Sida...

•Su consumo habitual y abusivo (más de 50 grs alcohol/día en hombres y más de 40 grs alcohol/día en mujeres) crea adicción