SI VAS A TOMAR, CUIDÁ TU SALUD

Si alguien de tu grupo tomó de más **acompañal@ a un lugar tranquilo y ventilado hasta que se recupere.**

Si se descompuso o se desmayó ponel@ de costado para que no se ahogue si vomita.

Aflojale la ropa, dale un abrigo y mucha agua.

Si ves que no mejora, llamá a una ambulancia.

Si tomaste NO manejes

Dejá la moto o el auto y elegí un colectivo o taxi para volver a tu casa. Si estás en grupo, asegurate que haya un **"conductor designado"** en quien confiar.

Si vas a tener relaciones sexuales

llevá preservativo y usalo

Es la mejor forma de **evitar embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual** (VIH, sífilis, herpes y otras).

Evitá juegos como el **"fondo blanco"** o **"jarra loca"**. Beber en ronda puede hacer que tomes más de lo que habías pensado y **las "mezclas" potencian los efectos, aumentan los riesgos y hacen que te sientas peor el día después.**

¡No te quedes con dudas!

Si saliste y vas a tomar,

Cuidá tu Salud

Salud+ Adolescencia

Si en la previa vas a tomar alcohol

COMÉ ALGO ANTES DE IR

El alcohol deshidrata.

Si la última vuelta es de agua o jugo, vas a tener menos resaca.

Tomá despacio. Dejá pasar tiempo entre un vaso y otro, con tragos cortos.

Mezclar alcohol con otras sustancias (éxtasis, viagra, pastillas) aumenta el riesgo de que sufras un **problema cardíaco.**

EL ALCOHOL AFECTA TU POTENCIA SEXUAL E INTERFIERE EN EL DISFRUTE DE UNA VIDA SEXUAL PLENA Y SALUDABLE.

TAMBIÉN DISMINUYE LOS REFLEJOS PARA PROTEGERTE ANTE UNA SITUACIÓN DE RIESGO.

Si tenés problemas de salud o tomás alguna medicación, es mejor que no bebas alcohol. Tampoco si estás embarazada o amamantando.

RESPETÁ A QUIENES DECIDAN NO TOMAR. NO TE DEJES PRESIONAR NI PRESIONES A NADIE.

También podés pasarla bien y divertirte sin consumir bebidas alcohólicas. Si sos adolescente, lo mejor es que no tomes.

PREGUNTÁ LO QUE QUIERAS Saber.

Plan nacional de prevención del embarazo no intencional en la adolescencia

0800 222 1002
LÍNEA GRATUITA

argentina.gob.ar/salud

Secretaría de Gobierno de Salud

Ministerio de Salud y Desarrollo Social
Presidencia de la Nación