

# 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 elegi  
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,  
**Cuida 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.



RESPECTÁ 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.

PREGUNTA LO QUE QUIERAS  
*Saber.*

Plan nacional de prevención del embarazo no intencional en la adolescencia

0800 222 1002  
LÍNEA GRATUITA