

**Ponerse límites es importante.  
Si decides tomar alcohol, hazlo  
siempre con moderación.**

**Reducir su consumo o evitarlo  
aporta beneficios para la salud.**

Solicitud de ejemplares: [isp.promocion@navarra.es](mailto:isp.promocion@navarra.es)  
Más información: [www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

## ¿NO HACE DAÑO?

Tendemos a pensar que beber alcohol es inofensivo, sin embargo el alcohol se relaciona con **más de 60 enfermedades** y puede hacer daño a otras personas.

Con consumos intensivos en poco tiempo te la “puedes jugar”: favorece accidentes de tráfico, caídas, peleas, altera nuestro carácter (hace que nos comportemos de manera más torpe, agresiva, frívola, imprudente...) y daña relaciones.

Para la salud es importante poner límites al alcohol. Muchas personas optan por no beber. **Valorar nuestras opciones puede mejorar nuestra salud** y nuestro entorno personal, familiar y social.

## CONSECUENCIAS NEGATIVAS



### MOMENTOS DE OCIO

Bebemos para celebrar, socializar, ligar... pero podemos aguar la fiesta.



### EN FAMILIA

Una sociedad que bebe mucho y encuentros familiares mediados por alcohol favorece el consumo en menores, lo que puede tener efectos en su desarrollo.



### EN EL TRABAJO

No es buen compañero de trabajo. Puede frustrar oportunidades profesionales, causar accidentes y lesiones.



**BEBER LO  
NORMAL  
PUEDE SER  
DEMASIADO**

*¿Conoces tus límites?*

[www.beberlonormal.navarra.es](http://www.beberlonormal.navarra.es)

Nafarroako  
Gobernua  Gobierno  
de Navarra

*A veces hacemos cosas por costumbre, sin pensar. Como nuestro consumo de alcohol.*

*Beber está muy admitido socialmente. Buscamos sus efectos positivos y, en ocasiones, despreciamos sus consecuencias negativas.*

## ¿CUÁNTO BEBES?

A esta pregunta muchas personas responden que beben "lo normal". Pero esa cantidad puede ser demasiado y entrañar riesgos para la salud.

*No llegar a emborracharse, no quiere decir que no haya riesgo.* Lo normal puede ser excesivo.

## UNIDADES DE BEBIDA (UBE)

*Marca lo que sueles beber en una ocasión (cena, salida...) y súmalo.*



AGUA /  
REFRESCO

*Cualquier cantidad*

0 ube



VASO DE  
VINO

*100-125 ml.*

1 ube



CAÑA DE  
CERVEZA

*200-225 ml.*

1 ube



COPA DE  
CAVA

*100-125 ml.*

1 ube



TERCIO DE  
CERVEZA

*333 ml.*

1,5 ube



CREMA /  
LICOR

*50 ml.*

2 ube



RON / VODKA  
GINEBRA...

*70 ml. (de destilado)*

2 ube



COPA DE  
VERMUT

*50 ml. (de destilado)*

2 ube

## LÍMITES PARA LA SALUD: LÍMITE CERO

*(Casos considerados de riesgo)*



MENORES  
DE EDAD



EMBARAZO



LACTANCIA



CONDUCCIÓN



TRABAJO DE  
PRECISIÓN



ENFERMEDADES Y  
MEDICAMENTOS

## LÍMITES PARA LA SALUD: NO SOBREPASAR



HOMBRES

4 ube .....

*Si bebes todos o casi todos los días.*



MUJERES

2 ube

6 ube .....

*Si bebes en días puntuales.*

4 ube