

**Durante el confinamiento ha aumentado la venta de bebidas alcohólicas.**

**Si sientes malestar, aburrimiento o soledad,  
beber alcohol no es la solución.**

### **BEBER MÁS DURANTE LA CUARENTENA CONLLEVA RIESGOS:**

- La posibilidad de **desarrollar una adicción**. Consumir alcohol en casa a diario, puede convertirse en un hábito que, tras la cuarentena, será difícil de eliminar.
- **Deterioro de la relaciones familiares**. Durante el confinamiento aumentan las tensiones, resolver estos conflictos bajo los efectos del alcohol no ayuda.
- El consumo de alcohol está relacionado con el **incremento de la violencia doméstica y de género**.
- El alcohol es un depresor del SNC y su consumo genera **mayor ansiedad**.
- Aumenta la probabilidad de padecer **enfermedades físicas y/o mentales**.

### **¿CUÁL ES MI TIPO DE CONSUMO?**

**Para saber si realizas un consumo de riesgo:** Rellena este cuestionario creado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/consumo/conoceConsumo/home.htm>

### **¿QUÉ PUEDO HACER?**

- 1. Sé consciente de cuánto alcohol bebes.** Anota las cantidades en un diario.
- 2. Identifica cuál es tu motivación para beber** (por diversión, para olvidar tus problemas, etc.).
- 3. Reduce la cantidad y frecuencia de tus consumiciones.**
  - Lleva la cuenta de lo que bebes y ponte un límite.
  - Elige días para no beber alcohol. Puedes empezar con uno e ir aumentando.
  - Bebe despacio.
  - Si tienes sed bebe agua, ya que el alcohol deshidrata.
  - Bebe en vasos pequeños.
  - Sáltate alguna ronda.
  - Intercala bebidas alcohólicas con bebidas sin alcohol.
- 4. Pide ayuda. Contáctanos:**

**CENTRO DE PREVENCIÓN COMUNITARIO  
COMARCA ANDORRA SIERRA DE ARCOS**

**TELÉFONOS: 978844336 / 623395143**

