



## **BRICONSEJOS**

### **Si vas a salir de fiesta, ten en cuenta que:**

- Hay muchas cosas, que te lo harán pasar muy bien...y no son las drogas.

### **Si decides consumir; ten en cuenta que:**

- Ninguna sustancia te eliminará los efectos de otras.
- Si te has pasado con las drogas, busca un lugar con temperatura agradable para relajarte.
- Provocarte el vómito no impedirá la borrachera, ya que el alcohol se absorbe con facilidad y rápidamente comienza a producir sus efectos.
- Ante una borrachera, bebe agua, zumo de frutas, o zumo de tomate. Comer pan, plátano o pasta ayuda a que la rehidratación se instaure antes y la resaca dure menos.
- No pongas en riesgo tu seguridad y la de otras personas. Conducir bajo los efectos del alcohol está penado. Busca otras formas de llegar a casa.
- Ante una persona que se haya desmayado por consumir alcohol u otras drogas, ponla de lado, así evitarás que se pueda ahogar con su propia lengua o el vómito. Es importante que la vea un médico. Recuerda siempre el teléfono de emergencias: 112

*Ni el uso, ni el abuso del alcohol u otras drogas, justifican nunca una agresión. Respeta a las demás personas en todo momento. En las fiestas, respeta cuídate, y disfruta #consumosentido.*