



# CUIDA TUS LÍMITES

EL ALCOHOL TE QUITA  
LO QUE MÁS QUIERES

El alcohol  
es la droga más  
consumida en Chile  
y en el mundo.  
Su consumo  
provoca grandes  
pérdidas personales  
y graves daños  
sociales.



*Estamos disponibles para ti*

Prevención • Rehabilitación • Integración

Más información en:

 [cuidatuslimites.cl](http://cuidatuslimites.cl)  [/Sendagob](https://www.facebook.com/Sendagob)  [@Senda\\_gob](https://twitter.com/Senda_gob)



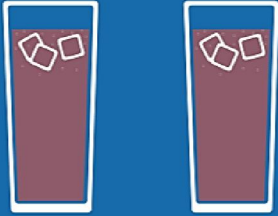
**SENDA**  
Ministerio del Interior  
y Seguridad Pública

Gobierno de Chile



## ¿CÓMO PUEDO CONSUMIR CON MENOS RIESGO?

El consumo de alcohol nunca es totalmente seguro. Pero si una persona decide beber, para que su consumo sea de bajo riesgo siempre debe:



**Beber máximo 20 gramos de alcohol puro por día de consumo.** Esto equivale 2 tragos estándar OMS.



**Consumo semanal inferior a 100 gramos de alcohol puro.** Esto equivale a 10 tragos estándar OMS.



**No beber alcohol en días consecutivos.** Es decir, debe “descansar” un día de consumo de alcohol.



## ¿CÓMO AYUDARSE?

- **La mejor opción siempre es no beber.** Si decides consumir, hazlo con moderación.
- **Conversa con tu familia y amigos** sobre los riesgos del consumo excesivo de alcohol.
- Los padres, madres o adultos responsables deben **dar el ejemplo y evitar conductas de riesgo.**
- Niños, niñas y adolescentes, embarazadas y automovilistas NUNCA deben consumir alcohol.

## ► ¿SABÍAS QUE EN CHILE SE CONSUME 3 VECES MÁS QUE EL NIVEL RECOMENDADO SEGURO POR LA OMS?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que el trago estándar tenga aproximadamente **10 gramos de alcohol puro**. Sin embargo, el que habitualmente se sirve en Chile contiene cerca de 14 gramos de alcohol puro.



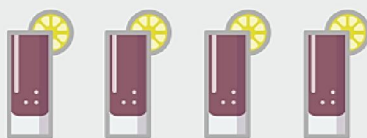
- En promedio, los chilenos consumen **55 gramos de alcohol puro** por día de consumo.
- Chile es el país con el mayor consumo de alcohol puro per cápita en América Latina con **9,6 litros**.
- Los chilenos concentran en **1,6 días promedio** el consumo de alcohol de la semana.
- **Los jóvenes chilenos (15-24 años)** beben en promedio **8 tragos estándar** (112 gramos de alcohol puro aproximadamente) cada día de consumo.



### CONSUMO INTENSO (BINGE DRINKING)

El **binge drinking** es el consumo excesivo de alcohol en un corto período de tiempo, lo que nos expone a situaciones de riesgo:

Más de **4 tragos** en un mismo día para mujeres.



Más de **5 tragos** en un mismo día para hombres.





## ¿CÓMO AFECTA EL ALCOHOL EN LA CONDUCCIÓN?

- **Reduce** la percepción visual.
  - **Disminuye** la capacidad de atención.
  - **Deteriora** la función psicomotora, afectando la coordinación y la capacidad de reacción.
  - A medida que aumenta la tasa de alcoholemia, el **riesgo de accidente** se incrementa exponencialmente.
- .....



## SABÍAS QUE...

- **1 de cada 5 muertes en accidentes de tránsito** ha tenido como causa el consumo de alcohol, ya sea en el conductor o en el peatón.
  - **4.000 accidentes de tránsito** están asociados al consumo de alcohol en la conducción.
  - Sólo en 2015, **152 personas fallecieron en accidentes de tránsito** asociados al consumo de alcohol en la conducción.
- .....



## RECUERDA

- Entre amigos o familiares puedes elegir a un **conductor designado**.
- **Si eres peatón y has bebido**, no andes solo por lugares poco seguros ni vuelvas sin compañía a casa.
- Si puedes, **lo más recomendable es que te quedes donde estás** o llames a un amigo o a un familiar.