



Todos los consejos son intercambiables por los suyos si prefiere

Parte visible a través la caña del boliflyer, podemos escribir su texto o poner su logo en este espacio



No consuma alcohol durante el embarazo.

Tu tasa de alcoholemia probable en g/l *



No consuma alcohol al volante.

1 unidad = 1 vino = 1 cerveza = 1/2 combinado

* Sin tener en cuenta factores físicos o psicológicos

| Mujer | | 1 2 3 4 5 | | | | |
|-------|-----------|-----------|------|------|------|------|
| Peso | | | | | | |
| 45 kg | en ayunas | 0,45 | 0,90 | 1,40 | 1,80 | 2,20 |
| | comiendo | 0,35 | 0,65 | 0,95 | 1,20 | 1,60 |
| 50 kg | en ayunas | 0,40 | 0,80 | 1,30 | 1,60 | 2,00 |
| | comiendo | 0,30 | 0,60 | 0,90 | 1,10 | 1,50 |
| 55 kg | en ayunas | 0,40 | 0,75 | 1,20 | 1,50 | 1,80 |
| | comiendo | 0,30 | 0,55 | 0,85 | 1,00 | 1,40 |
| 60 kg | en ayunas | 0,35 | 0,70 | 1,10 | 1,40 | 1,70 |
| | comiendo | 0,25 | 0,50 | 0,80 | 0,95 | 1,30 |
| 65 kg | en ayunas | 0,35 | 0,65 | 1,00 | 1,30 | 1,60 |
| | comiendo | 0,25 | 0,45 | 0,75 | 0,90 | 1,20 |
| 70 kg | en ayunas | 0,30 | 0,60 | 0,90 | 1,20 | 1,40 |
| | comiendo | 0,20 | 0,40 | 0,70 | 0,85 | 1,10 |
| 75 kg | en ayunas | 0,30 | 0,55 | 0,80 | 1,10 | 1,30 |
| | comiendo | 0,20 | 0,35 | 0,65 | 0,80 | 1,00 |
| 80 kg | en ayunas | 0,25 | 0,50 | 0,70 | 1,00 | 1,20 |
| | comiendo | 0,15 | 0,30 | 0,60 | 0,75 | 0,90 |

| Hombre | | 1 2 3 4 5 | | | | |
|--------|-----------|-----------|------|------|------|------|
| Peso | | | | | | |
| 55 kg | en ayunas | 0,35 | 0,65 | 1,00 | 1,30 | 1,60 |
| | comiendo | 0,25 | 0,45 | 0,70 | 0,95 | 1,10 |
| 60 kg | en ayunas | 0,30 | 0,60 | 0,90 | 1,20 | 1,50 |
| | comiendo | 0,20 | 0,40 | 0,60 | 0,90 | 1,00 |
| 65 kg | en ayunas | 0,30 | 0,55 | 0,80 | 1,10 | 1,40 |
| | comiendo | 0,20 | 0,35 | 0,50 | 0,85 | 0,95 |
| 70 kg | en ayunas | 0,25 | 0,50 | 0,75 | 1,00 | 1,30 |
| | comiendo | 0,15 | 0,30 | 0,45 | 0,80 | 0,90 |
| 75 kg | en ayunas | 0,25 | 0,45 | 0,70 | 0,90 | 1,20 |
| | comiendo | 0,15 | 0,25 | 0,45 | 0,75 | 0,85 |
| 80 kg | en ayunas | 0,20 | 0,40 | 0,65 | 0,85 | 1,10 |
| | comiendo | 0,10 | 0,20 | 0,40 | 0,70 | 0,80 |
| 85 kg | en ayunas | 0,20 | 0,40 | 0,60 | 0,80 | 1,00 |
| | comiendo | 0,10 | 0,20 | 0,35 | 0,65 | 0,75 |
| 90 kg | en ayunas | 0,15 | 0,35 | 0,50 | 0,75 | 0,90 |
| | comiendo | 0,05 | 0,15 | 0,30 | 0,60 | 0,70 |



VIVE SIN RIESGOS



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

Límites

0,5 gr/l
en sangre
=
0,25 mgr/l
en aire

0,3 gr/l
para profesionales y
conductores noveles

Recuerda

alcohol
+
drogas
+
medicamentos

no es +

es x

Alcohol en sangre

Efectos

Riesgo de accidente

0,10 - 0,30g/l

Disminución de los reflejos.
Falsa apreciación de las distancias.

X 1,5

0,30 - 0,50g/l

Movimientos perturbados.
Subestimación de la velocidad.

X 2

0,50 - 0,80g/l

Alteración de los reflejos.
Euforia, disminuye la percepción de riesgo.

X 5

0,80 - 1,50g/l

Perturbación general de comportamiento.
Problemas de coordinación.

X 10

1,50 - 3,00g/l

Embriaguez notoria, confusión y
efectos narcóticos. Vista doble.

X 20

+ 3,00 g/l

Puede desembocar en coma. Desaparición de los reflejos

Recuerda

Superar 1,2 g/l
en sangre o
0,60 mg/l en
aire es un delito
contra la
seguridad vial.

Sanciones

De 1 a 4 años sin
poder conducir.
+
De 3 a 6 meses de
carcel.
+
Trabajo en
beneficio de la
comunidad de 31
a 90 días.

El alcohol es un depresor de tu Sistema Nervioso Central, a la euforia inicial con las primeras copas y si continuas bebiendo, le sigue una sensación de adormecimiento con disminución de reflejos, y descoordinación

Mezclar el alcohol con bebidas carbónicas (cola, tónica...) aumenta la absorción del alcohol por el organismo, y por tanto la rapidez en causar sus efectos

Al mezclar el alcohol con cocaína se genera una nueva sustancia en el organismo ("cocaetileno") con mayor toxicidad para tu corazón

Es en tu hígado donde se transforma la mayor parte del alcohol en otras sustancias, y por tanto es uno de los órganos que más sufre con tus consumos

En esta cara podemos poner más consejos o bien informaciones locales, reglas internas, direcciones etc..