



¿CONOCES EL SEMÁFORO DEL “MALA COPA”?

Estamos cada vez más cerca de poder reencontrarnos con aquellos que no veíamos hace mucho tiempo, por ello en la Fundación de Investigaciones Sociales A.C. (FISAC) te presentamos un semáforo para identificar a una persona “mala copa” cuando la veas y puedas apoyarla de manera segura en su regreso a casa, o bien, te des cuenta si tú estás siendo el mala copa y te detengas en ese momento.

¡Después de 90 días de aislamiento no te conviertas en la persona “mala copa”!

Sabes que para pasártela bien no es necesario excederte (verde)

→ Una actitud de fiesta no significa que tienes que beber, porque el objetivo es la convivencia. Sales de casa con el pensamiento de ser responsable por tu propia seguridad y de quien te acompaña. Si tienes una reunión en puerta tú decides y defiendes cómo, cuándo y cuánto beber y no sueles consumir más de 3 copas en 24 horas. No te gusta llegar a la embriaguez y no tienes problemas por tu forma de beber. Estás muy lejos de convertirte en el mala copa.

Sabes que ya llegaste a tu límite y dudas en seguir tomando (amarillo)

→ Si llegaste a un estado de embriaguez, te recomendamos suspender tu consumo de alcohol, para no correr riesgos o terminar en una mala experiencia. Pero, si eres tú quien ve a su amigo o familia perdiendo el control, acércate y recomiéndale alternar su bebida con snacks, o con bebidas que no contengan alcohol para que la noche sea más agradable y todos regresen seguros a casa. Es importante que tú y quienes te rodean estén informados acerca de los efectos que puede causar el alcohol en sus organismos y, especialmente, de cuál es el límite para garantizar una noche muy divertida. En mujeres adultas no se debe exceder el consumo de 3 tragos estándar, y en hombres 4 tragos estándar, en un lapso de 24 horas considerando un máximo de 3 veces por semana.

El mala copa llego... ¡Cuidado! (rojo)

→ Si cuando alguien bebe; consume una cantidad de alcohol que con frecuencia le hace llegar a la embriaguez y cada vez, consume más por ocasión, además de tener un historial en el que esta forma de tomar le ha causado problemas, de pareja, amistades, familiares, sociales, escolares o laborales. Está en semáforo rojo. En este punto, la persona puede haber mentido acerca de su consumo, y tal vez no recuerde lo que pasó mientras bebía. Si es así puedes sugerirle sutilmente que haga una pausa, o bien acercarle posteriormente información sobre el abuso en el consumo de alcohol y sus consecuencias.

Cuando los bares y restaurantes reabran y puedas salir a visitarlos, toma decisiones responsables, ya sea con familia, amistades o de manera individual.

Si tienes alguna duda sobre el consumo del alcohol acércate a FISAC o a un profesional de la salud y, si quieres evaluar en qué nivel está tu consumo de alcohol, visita:

<http://www.tragoestandar.org.mx/reduce-tu-consumo/que-tipo-de-bebedor-eres>.



Av. Ejército Nacional #579 piso 6, Col Granada CP 11520, Miguel Hidalgo, Ciudad de México.
Tels. 5545-9510, 5545-7027
@MitosAlcohol
Youtube: alcoholinformate
www.alcoholinformate.org.mx

Información de prensa:

Fabiola Torres / Directora de Comunicación y Estrategia de FISAC / ftorres@fisac.org.mx
Carolina López / Ejecutiva de cuenta BCW / dulce.lopez@bcw-global.com