



Trabaja sin alcohol  
Vive sin alcohol

Cuando se consume alcohol de forma continuada se pueden producir daños muy importantes en el organismo

Además de las consecuencias físicas, existen consecuencias psíquicas y sociales

# EL ALCOHOL

- **no** da fuerzas ni mejora el rendimiento físico.
- **no** combate el frío.
- **no** te ayuda a relacionarte.
- **no** es bueno para elevar la tensión arterial.
- **no** te ayuda a enfrentarte a los problemas.
- **no** es un alimento.

**es**  
**UNA DROGA**



**SI...**

**TE HAS PROPUESTO  
BEBER MENOS**



- Ponte un límite de bebida diaria e intenta no sobrepasarlo.
- Prueba a pasar un día sin ingerir alcohol.
- Cambia a bebidas de menor graduación alcohólica.
- Pide agua en las comidas.
- No ingieras bebidas alcohólicas para calmar la sed, bebe agua.
- Bebe despacio, a sorbos pequeños.
- Entre trago y trago, deja el vaso en la mesa.
- Intenta ocupar tu tiempo libre con otro tipo de actividades.
- No bebas porque "sí"

**Y**

**NO OLVIDES LA META QUE TE HAS PROPUESTO**



# Trabaja sin alcohol Vive sin alcohol

## Red de Centros

### Secretaría General de la OISS

Dirección: Velázquez, 105-1º 28006 Madrid (España)  
Tel.: (34) 91 561 17 47 y 91 561 19 55  
Fax.: (34) 91 564 56 33  
E-mail: [sec.general@oiss.org](mailto:sec.general@oiss.org)

### Centro Acción Regional Cono Sur. Sede en Buenos Aires

Director: D. Carlos Garavelli.  
Dirección: C/ Sarmiento, 1136. Buenos Aires (Argentina)  
Tel.: (5411) 4381 8473 / 4381 5344  
Fax: (5411) 4381 5312  
E-mail: [conosur@oiss.org.ar](mailto:conosur@oiss.org.ar)

### Centro Regional de la OISS en Colombia y Área Andina. Sede en Bogotá.

Directora: D<sup>a</sup>. Gina Magnolia Riaño Barón  
Dirección: Calle 45 No. 54-18 Bogotá (Colombia)  
Tel.: (571) 2 21 03 55  
Fax.: (571) 2 21 36 07  
E-mail: [oisscolombia@gmail.com](mailto:oisscolombia@gmail.com)

### Centro de Acción Regional de la OISS para Centro- américa y Caribe. Sede en San José de Costa Rica

Director: D. Francis Zúñiga Gonzalez.  
Dirección: Zapote, Urbanización Montealegre,  
"Parque Los Mangos" 100 mts. Sur, casa esquinera  
blanca con verjas grises.  
Apartado 377-2010. Zapote, San José, Costa Rica  
Tel.: (506) 22839318 / (506) 22839320  
Fax.: (506) 22807068  
E-mail: [info@oiss-cr.org](mailto:info@oiss-cr.org)

### Delegación Regional de la OISS en Bolivia. Sede en La Paz

Director: D. Juan Carlos Auza Catalano  
Dirección: Avda. 6 de Agosto, nº 2455 - Edificio Hilda  
Piso 5º La Paz (Bolivia)  
Tel.: (5912) 244 38 83  
Fax: (5912) 244 37 35  
E-mail: [delegacion@oiss.org.bo](mailto:delegacion@oiss.org.bo)

### Delegación Nacional de la OISS en Chile

Director: D. Hugo Cifuentes Lillo.  
Dirección: Agustinas nº 1022 - Oficina 728. Santiago  
(Chile)  
Tel.: (562) 696.63.39  
Fax.: (562) 671.37.68  
E-mail: [oisschile@oiss.cl](mailto:oisschile@oiss.cl)

### Representación Nacional de la OISS en Brasil

Dirección: Setor de Autarquias Sul (SAS), Quadra  
2, Bloco "O", Edifício do INSS, DIRSAT, sétimo  
andar, sala 708 - CEP 70.070-020 (novo endereço)  
BRASÍLIA (DF), BRASIL  
Tel.: + 55 (61) 3313-4376  
Fax: + 55 (61) 3313-4321  
Email: [baldur.schubert@previdencia.gov.br](mailto:baldur.schubert@previdencia.gov.br)

