



Alcohol



# Quedarse en casa: recomendaciones saludables

## Consumo de alcohol

- ✓ Recuerda que el alcohol tiene **efectos negativos en la salud**. Si no consumes **¡enhorabuena!**, sigue así
- ✓ En caso de que lo hagas habitualmente, reduce su consumo todo lo posible. Sustitúyelo en la despensa por **otras bebidas**
- ✓ Si la cuarentena te causa ansiedad, beber no es una buena solución. **Háblalo con tus familiares** o amigos, o contacta telefónicamente con tu profesional sanitario de referencia
- ✓ Si estás **embarazada** o piensas que puedes estarlo, no bebas
- ✓ El consumo elevado de alcohol puede hacer que tu comportamiento te ponga a ti o a otras personas en **riesgo de infectarte**



30 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)

[www.estilosdevidasaludables.msbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludables.msbs.gob.es)

@sanidadgob



**#ESTE VIRUS**  
**LO PARAMOS UNIDOS**

