

Día sin alcohol

15 de noviembre de 2022

Gobierno de Aragón

Dirección General de Salud Pública



El consumo de alcohol es una de las primeras causas prevenibles de morbilidad y mortalidad en nuestro país. Su consumo se relaciona con más de **200 problemas de salud**, enfermedades y lesiones.

Existe una relación causal entre el consumo nocivo de alcohol y una serie de **trastornos mentales y comportamentales**, además de las enfermedades no transmisibles y los traumatismos.

Más allá de las consecuencias para la salud, el consumo nocivo de alcohol **acarrea importantes pérdidas sociales y económicas a las personas y a la sociedad en general.**

El consumo de alcohol provoca defunción y discapacidad a una edad relativamente temprana. Entre las personas de 20 a 39 años, aproximadamente el 13,5% del total de muertes son atribuibles al alcohol.

Cada año se producen 3 millones de muertes en el mundo debido al consumo nocivo de alcohol, lo que representa un 5,3% de todas las defunciones.

En general, el 5,1% de la carga mundial de morbilidad y lesiones (OMS) es atribuible al consumo de alcohol, calculado en términos de años de vida ajustados en función de la discapacidad (AVAD).

No existe un nivel de consumo seguro de alcohol. Los límites del consumo promedio de bajo riesgo de alcohol se sitúan en 20g/día (2 UBEs) para hombres y 10g/día (1UBE) para mujeres, asumiendo que cualquier consumo por mínimo que sea implica riesgo.

Los episodios de **consumo intensivo de alcohol** 60 g o más (6 UBE) hombres o 40 g (4 UBE) mujeres en un período 4-6 horas, son perjudiciales con consecuencias tanto en la salud de las personas que las consumen como en su entorno.

Límites para un consumo de alcohol de bajo riesgo

El **consumo de alcohol perjudica la salud** y consumir por encima de estos límites se asocia con una mayor mortalidad



El riesgo sólo se evita si no consumes alcohol

Reduce tu consumo
Márcate al menos **2 días libres de alcohol** por semana

NO consumir alcohol



Consulta fuentes oficiales para informarte
<https://estilosdevidasaludable.salud.gob.es>
www.mscbs.gob.es

ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



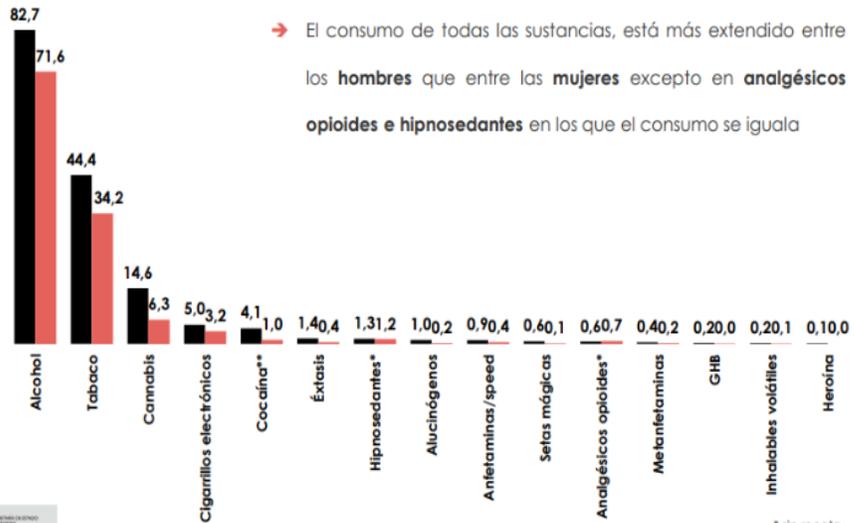


Encuesta EDADES 15-64 años

EDADES

2019/2020
15-64 años

Consumo de drogas Prevalencia de consumo (%) por sexo Últimos 12 meses. Población 15-64 años



→ El consumo de todas las sustancias, está más extendido entre los **hombres** que entre las **mujeres** excepto en **analgésicos opioides e hipnosedantes** en los que el consumo se iguala

* sin receta
**polvo y/o base

EDADES

2019/2020
15-64 años

Alcohol



Tendencia:

Estable, valores altos

Sexo:

Mayor consumo en

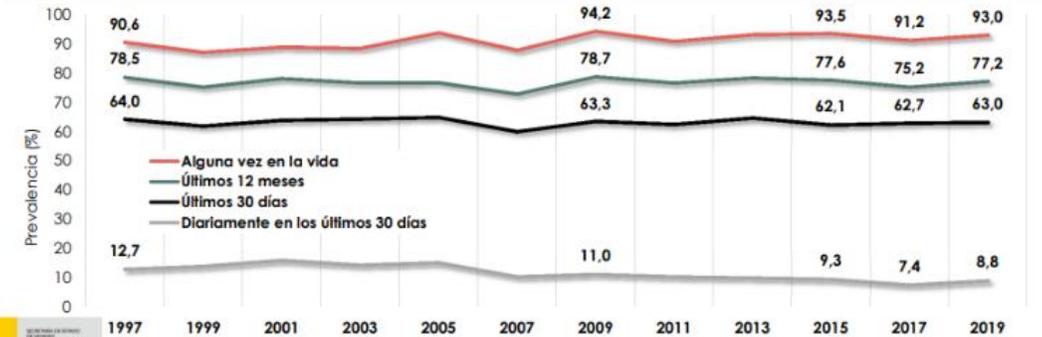
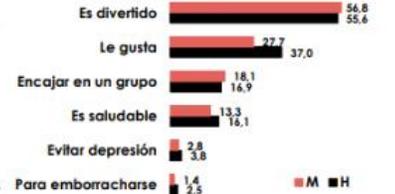
hombres que en mujeres en

todos los tramos temporales

Consumo por tipo de bebida
entre los consumidores de los últimos 7 días



Motivos principales para beber
Últimos 12 meses



M: mujer; H: hombre



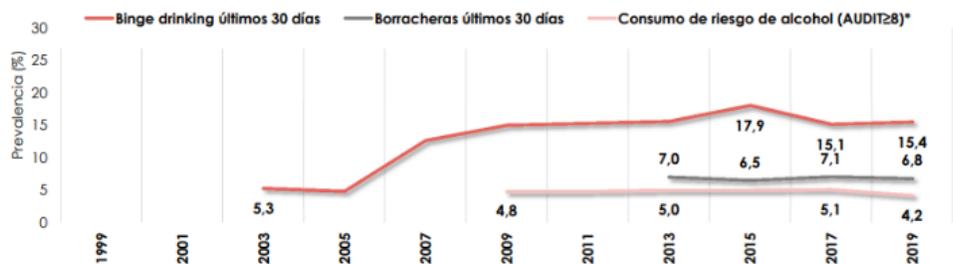
Encuesta EDADES 15-64 años

EDADES

2019/2020
15-64 años

Alcohol

Consumos intensivos



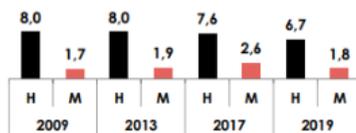
Prevalencia borracheras últimos 12 meses



M: mujer; H: hombre

Consumo de riesgo de alcohol (AUDIT≥8)

Porcentaje calculado entre toda la población de 15-64 años.



*AUDIT: Alcohol Use Disorders Identification Test

EDADES

2019/2020
15-64 años

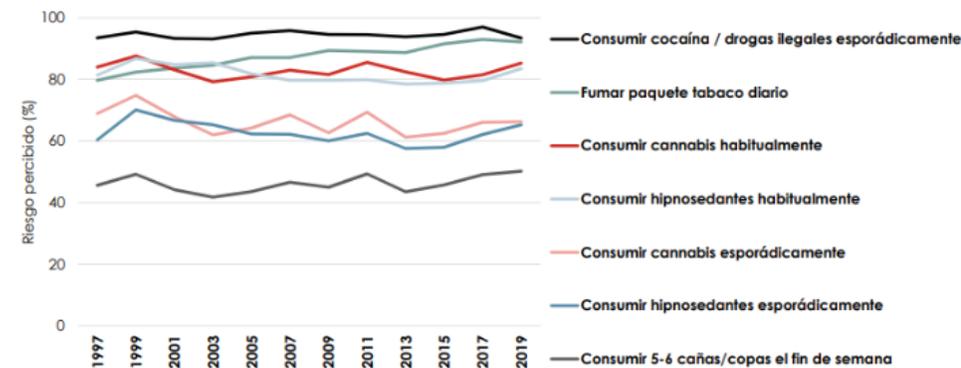
Riesgo percibido

Aumenta el riesgo percibido ante el consumo de la mayoría de las drogas. Mayor percepción de riesgo en las mujeres

El alcohol se percibe como menos peligrosa: la mitad de la población considera que consumir 5-6 cañas/copas el fin de semana causa muchos o bastantes problemas

Consumir cigarrillos electrónicos se considera mucho menos peligroso que fumar tabaco

Porcentaje de personas que piensa que este consumo puede causar muchos o bastantes problemas (%)



Esporádicamente: Una vez o menos al mes; Habitualmente: Una vez por semana o más



Encuesta ESTUDES 14-18 años

Consumo de drogas



Prevalencia de consumo por sexo (%).

Últimos 12 meses. Estudiantes 14-18 años.



El consumo de todas las **drogas ilegales** está más extendido entre los **hombres** que entre las mujeres

El consumo de **drogas legales** como tabaco, alcohol o hipnosedantes está más extendido entre las **mujeres**



* con o sin receta
** sin receta

*** polvo y/o base para colocarse

■ Mujer
■ Hombre

ESTUDES 2021. OEDA

Consumo de alcohol



Perfil consumidores

14-18 años, últimos 30 días

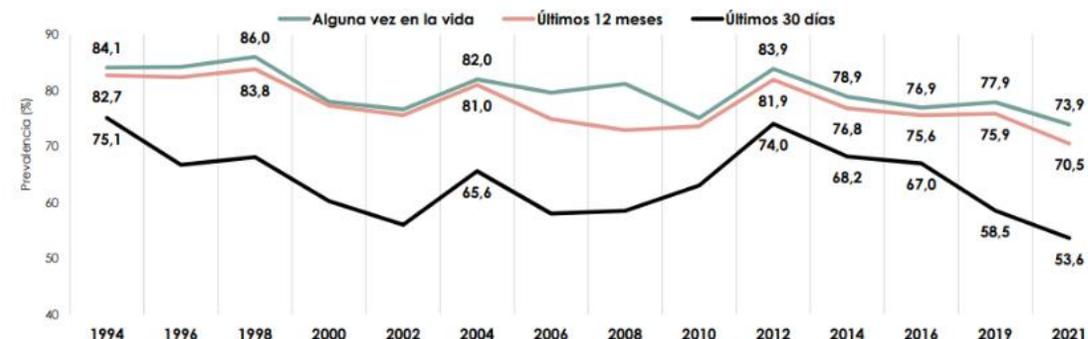
Mujeres 51,3%

— Total 14-18 años

— Consumo alcohol 14-18 años



Prevalencia de consumo



ESTUDES 2021. OEDA



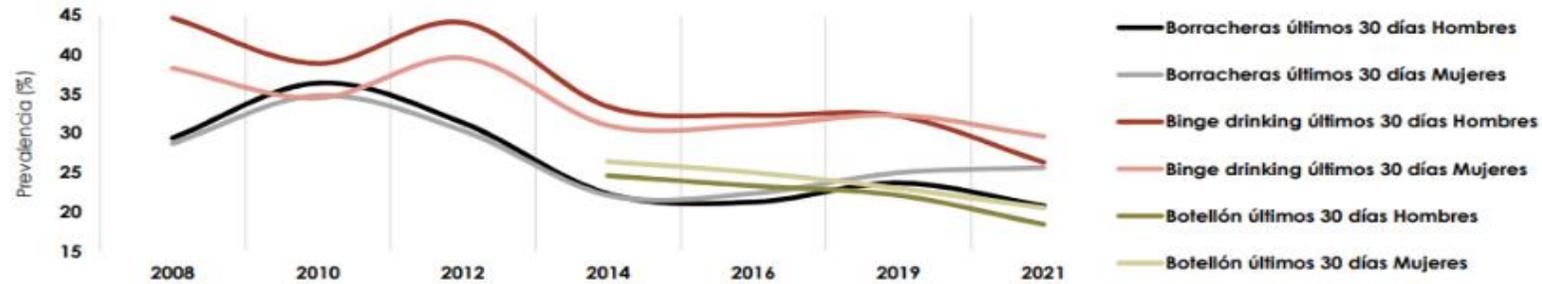
Encuesta ESTUDES 14-18 años

Consumo de alcohol

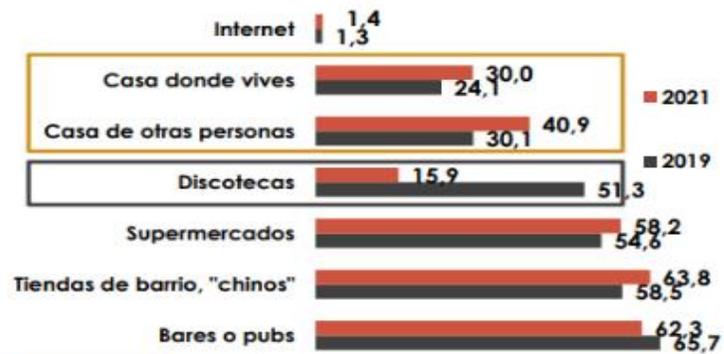


Últimos 30 días

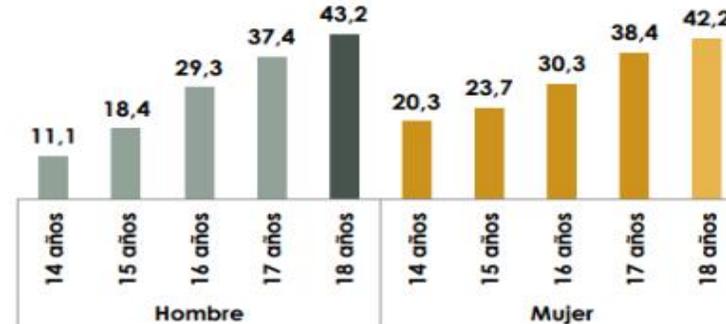
Consumo intensivo de alcohol



Lugares donde han comprado alcohol los estudiantes de 14-17 años



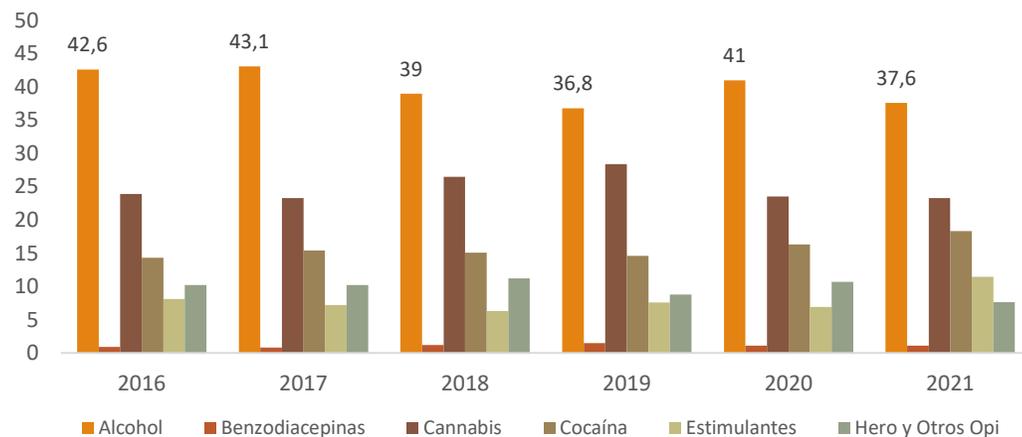
Binge drinking Hacen más binge las mujeres de 14 a 17 años



Indicador Admisiones a Tratamiento Aragón

Evolución Admisión a tratamiento por sustancias en hombres (%). Aragón 2016-2021

Evolución Admisión a tratamiento por sustancias (%). Aragón 2016-2021



	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Alcohol	40,0	41,0	36,0	33,8	37,0	34,6
Cannabis	24,9	24,9	26,9	28,8	23,5	23,9
Cocaína	15,1	16,4	17,3	18,7	20,0	20,3
Estimulantes	8,2	7,5	7,4	7,4	7,3	12,1
Heroína y otros	10,8	9,9	11,4	9,9	11,1	7,6
Hipnóticos	0,7	0,3	0,7	1,2	0,7	0,9
Otros	0,4	0,0	0,4	0,4	0,4	0,6

Evolución Admisión a tratamiento por sustancias en mujeres (%). Aragón 2016-2021

	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Alcohol	56,3	52,1	47,8	43,7	49,6	47,9
Cannabis	19,5	16,6	25,0	26,7	23,2	21,2
Cocaína	10,3	11,3	9,2	12,3	8,5	11,3
Estimulantes	6,5	5,7	4,7	8,3	5,9	9,3
Heroína y otros	8,4	11,3	10,1	6,0	10,0	7,7
Hipnóticos	1,9	3,0	3,2	2,7	2,2	1,9
Otros	0,0	0,0	0,0	0,3	0,4	0,6



Estudio “Prevención ambiental relacionada con el ocio nocturno en Aragón”

Este programa presenta como objetivo general **reducir los daños** asociados al alcohol y las otras drogas en los contextos de **ocio nocturno**.

Es una estrategia de **prevención ambiental** fundamentada en tres componentes:

1. Cumplimiento de las disposiciones legales vigentes (*enforcement*)
2. Formación de las profesionales del ocio nocturno para que se impliquen en la dispensación responsable de alcohol y el control de venta a menores
3. Implicación del tejido comunitario para provocar cambios ambientales



Estudio “Prevención ambiental relacionada con el ocio nocturno en Aragón

CARACTERÍSTICAS DE LA ENCUESTA

Esta encuesta de “interceptación” a pie de calle (street intercept survey) en Casco Histórico, Zaragoza (N=400)

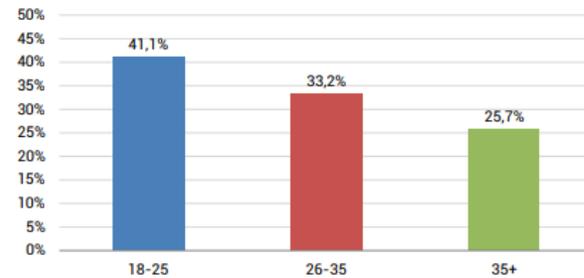
POBLACIÓN OBJETIVO

- Personas mayores de edad (18 años o más).
- Haciendo uso de los diferentes espacios y locales de ocio nocturno.
- Sin síntomas visibles de intoxicación → Valoración visual basada en tres criterios principales:

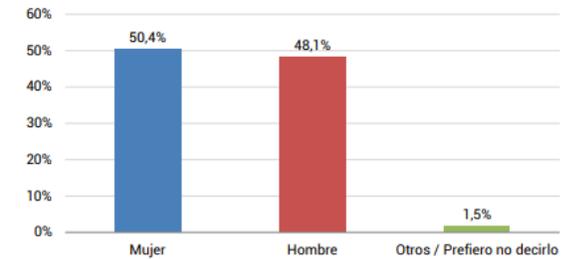
Estudio “Prevención ambiental relacionada con el ocio nocturno en Aragón”

PERFIL DE LOS/AS ENCUESTADOS/AS

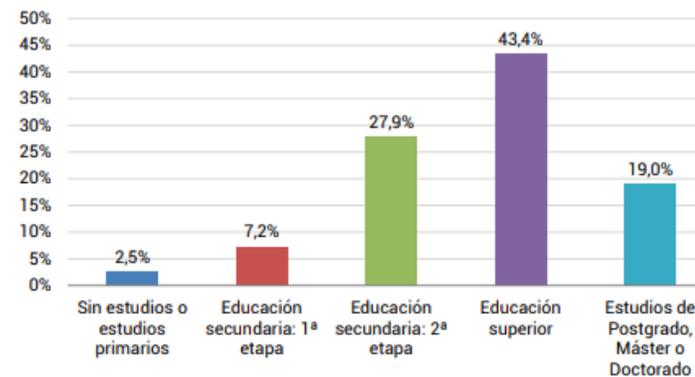
¿Cuántos años tiene usted?



¿Con qué género se identifica?



¿Cuál es el nivel de estudios más alto que ha completado?





Estudio “Prevención ambiental relacionada con el ocio nocturno en Aragón”

	2021	2022
Consumo intensivo de alcohol / <i>binge drinking</i> (>4 UBE en mujeres; > 6 UBE en resto)	49,9%	53,4%
Consumo intensivo de alcohol / <i>binge drinking</i> en población ≤ 25 años	57,3%	60,1%
Han consumido otras sustancias (sin incluir alcohol y tabaco), principalmente cánnabis.	12,7%	13,7%
Ha sufrido alguna intoxicación por el consumo de alcohol u otras sustancias en los últimos 12 meses	22,2%	25,3%



Estudio “Prevención ambiental relacionada con el ocio nocturno en Aragón”

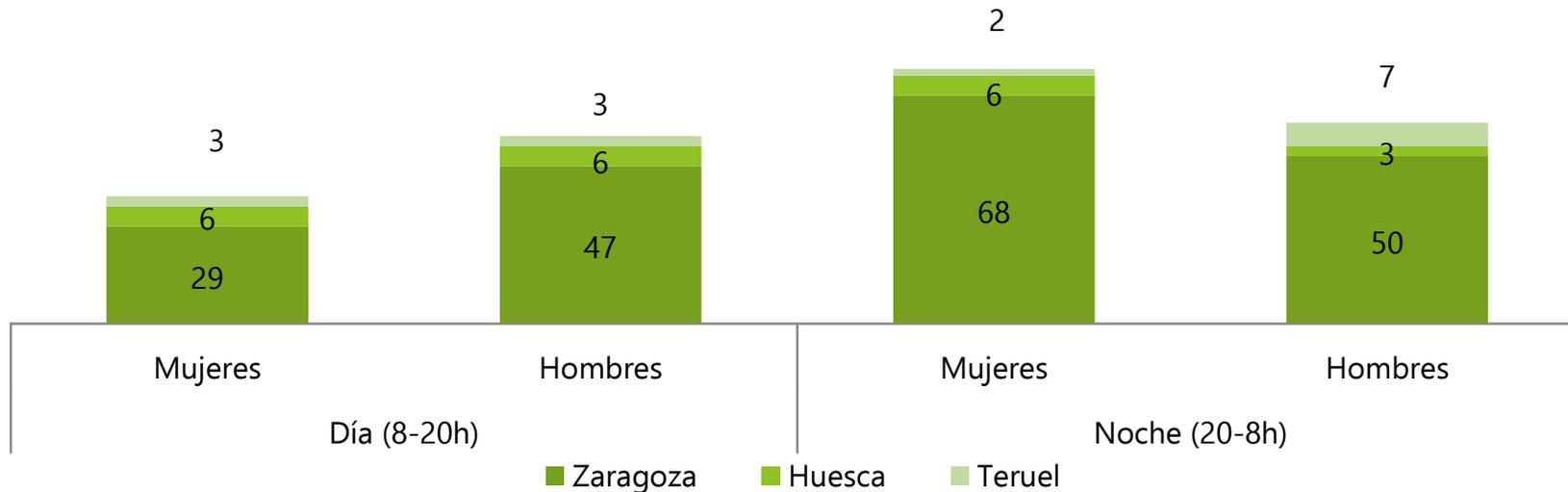
Dispensación responsable de alcohol en el ocio nocturno

	2021	2022
Alguna vez le han servido alcohol cuando estaba muy borracho/a	72,8%	60,1%
Los/as menores lo tienen fácil para comprar y consumir alcohol	67%	75,4%
Al personal de los bares y discotecas les da igual si la gente se emborracha en sus locales	60%	58%
Prefiero ir a un bar o discoteca donde sé que no van a servir alcohol a alguien que está muy borracho/a	54,5%	54,7%

Estudio "Prevención ambiental relacionada con el ocio nocturno en Aragón"

- ▶ En 2021, los hospitales aragoneses atendieron **230 urgencias por intoxicaciones** alcohólicas agudas. El 60% fueron en horario nocturno.
- ▶ Hubo otras **588 atenciones de urgencia por abuso de alcohol** y **306 por abuso de otras sustancias** u otras afecciones relacionadas con su consumo.

Atenciones de urgencia por intoxicación alcohólica aguda, 2021

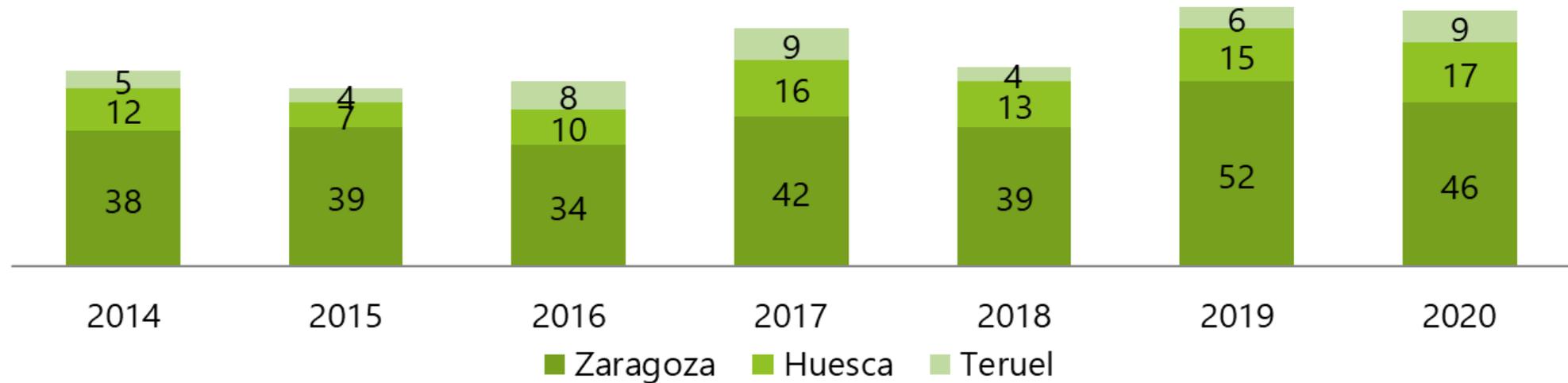


Fuente: Elaboración propia con datos proporcionados por la Dirección General de Asistencia Sanitaria.

Estudio “Prevención ambiental relacionada con el ocio nocturno en Aragón”

- ▶ Entre 2014 y 2020, se produjeron **584 accidentes** de tráfico en Aragón atribuibles al consumo de alcohol. El 61,3% se produjeron de noche.

Conductores implicados en accidentes de tráfico nocturnos con tasas de alcoholemia en aire > 0,25 mg/l



Fuente: Elaboración propia con datos proporcionados por la Dirección General de Tráfico.

Estudio “Prevención ambiental relacionada con el ocio nocturno en Aragón”

Violencias sexuales en el contexto del ocio nocturno

	2021	2022
Ha recibido comentarios sexuales incómodos en los últimos 12 meses	M = 81,1% H = 23,4%	M = 63,0% H = 23,8%
Le han tocado sin su consentimiento en los últimos 12 meses	M = 50,3% H = 18,5%	M = 36,4% H = 20,6%



Programas Especializados de Adicciones

Desarrollar programas preventivos

Impulsar políticas locales (planes locales de prevención)

Potenciar el desarrollo del tejido asociativo

Colaborar con el Sistema Educativo

Informar, orientar y asesorar

GOBIERNO DE ARAGON Temas ▾ Institución ▾ Trámites ▾ Contacto

[Inicio](#) > Prevención e información relativa a adicciones

Prevención e información relativa a adicciones

Servicio de Prevención y Promoción de la Salud | Salud Pública

— Índice de contenido en materia de prevención y atención de adicciones.

- [Adicciones comportamentales \(juego, videojuegos...\)](#)
- [Alcohol](#)
- [Blog Aragón sin humo](#)
- [Blog Si vamos de fiesta?](#)
- [Día Internacional contra el uso indebido y el tráfico de Drogas](#)
- [Directorio de recursos de drogodependencias](#)
- [Exposición "Cannabis, lo que hay que saber"](#)
- [Indicadores y datos sobre adicciones en Aragón](#)
- [Normativa y asociaciones relacionadas con adicciones](#)
- [Plan Autonómico de Adicciones](#)
- [Planes Locales de Prevención de Adicciones](#)
- [Proyecto Prevention OH EFA199/16](#)
- [Tabaco](#)

Última actualización: 14/10/2022

GOBIERNO DE ARAGON Temas ▾ Institución ▾ Trámites ▾ Contacto

[Inicio](#) > Alcohol. Campañas, recursos e informes

Alcohol. Campañas, recursos e informes

Servicio de Prevención y Promoción de la Salud | Salud Pública

Test AUDIT

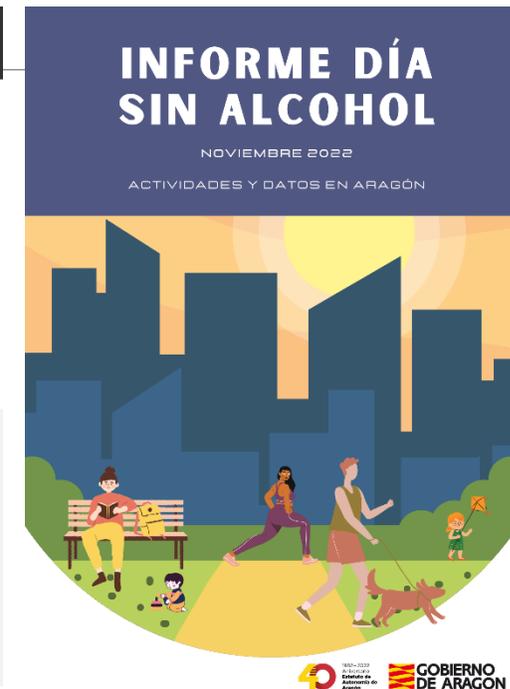
Este test, desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), puede ayudar en la...

Campañas y materiales. Día sin alcohol.

Campañas del Ministerio de Sanidad, grabaciones de sesiones de la Semana Sin Alcohol 2021 y otros...

Recursos, legislación e informes

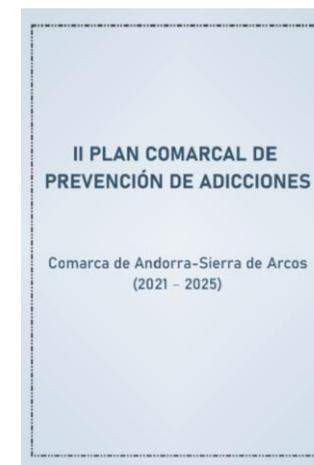
Informes anuales con motivo del Día Sin Alcohol y de otras intervenciones. Recursos de...





Programas Especializados de Adicciones

Ayuntamiento de **Huesca**, Ayuntamiento de **Jaca**,. **AYUNTAMIENTO DE MONZÓN**, Ayuntamiento de **Teruel**, Ayuntamiento de **Alcañiz**, Ayuntamiento de **Zaragoza**, **AYUNTAMIENTO DE CALATAYUD**, **Ayuntamiento de Tarazona**, **COMARCA ALTO GÁLLEGO**, Comarca de **Sobrarbe**, **COMARCA DE RIBAGORZA**, **Comarca de Jiloca**, Comarca **Andorra**, **Comarca Cuencas Mineras**, Comarca **Bajo Aragón Caspe**, **Comarca Ribera Baja del Ebro**,





Intervenciones desde la Dirección General de Salud Pública

SEMANA SIN ALCOHOL

15 - 19 NOVIEMBRE 2021, de 13 a 14 h
ONLINE en bit.ly/SemanaSinAlcohol

LUNES 15 DÍA SIN ALCOHOL

- PRESENTACIÓN - ACTIVIDADES SEMANA - SITUACIÓN CONSUMO.
Dir. Gral. Salud Pública

- PROGRAMA PILOTO SERVICIO COMUNITARIO PREVENCIÓN DAÑOS.
O. Ribera, S. Amos y D.P. Martínez. EPISTEME

MARTES 16

El papel de los **GRUPOS DE AYUDA MUTUA** en el abordaje del consumo de alcohol.
Participan las asociaciones y proyectos AA, FARA, ASAREX y ALCOZARA

MIÉRCOLES 17

Los **Programas Especializados de Adicciones (PEA)** en III Plan Adicciones Aragón 2018-2024.
Dir. Gral. Salud Pública

Experiencias de prevención de consumo de alcohol en el ámbito comunitario.
Participan PEAs ALCANIZ, HUESCA, RIBAGORZA y TERUEL

JUEVES 18

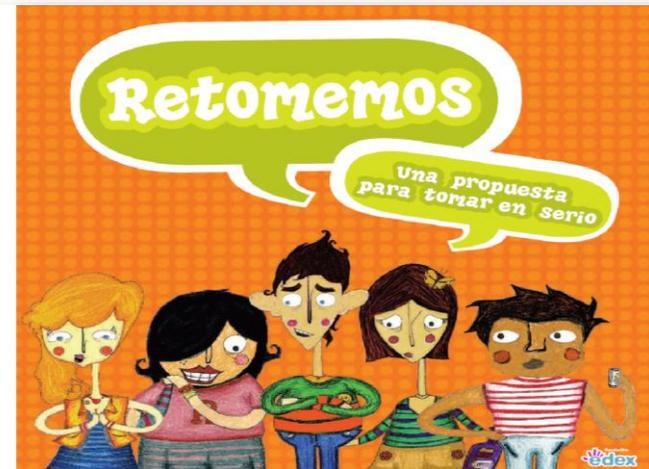
Abordaje de la prevención y el tratamiento del consumo de alcohol en el **ÁMBITO SANITARIO.**
Participa I. Belloc de CMAPA y SOCIODROGALCOHOL

VIERNES 19

Abordaje de la prevención y el tratamiento del consumo de alcohol en el **ÁMBITO SOCIAL Y EDUCATIVO.** Participan A. Marqueta, R.M. España, I. Garbayo de CMAPA y SOCIODROGALCOHOL









Intervenciones desde los Programas Especializados de Adicciones dirigidas a padres y madres

NORMALIZA
COMO PADRE o MADRE:

Es normal **ESTABLECER** **NORMAS y LÍMITES** a tus hij@s adecuados a su edad

Es normal **DIALOGAR y ESCUCHAR** a vuestro hij@

Es normal celebrar y divertirse con nuestr@ hij@ sin alcohol. **ERES SU MODELO**

Es normal **COMPARTIR MOMENTOS** de ocio saludable con tus hij@s

Teruel MESA LOCAL DE PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS

RECUERDA: ES TU RESPONSABILIDAD

NO NORMALICES
COMO PADRE o MADRE:

La relación con tu hijas e hijos no es de amistad, **ERES SU REFERENTE. Diferencia tu rol, diferencia tu función.**

NO ES NORMAL justificar el consumo de alcohol de tus hijos e hijas en fiestas.

NO ES NORMAL beber alcohol con tus hijos e hijas.

Si decides comprar alcohol a tus hijos e hijas apruebas y **ERES CÓMPLICE DE SU CONSUMO**

Recuerda:
-El alcohol es una droga
-El alcohol es la puerta de entrada al consumo de otras sustancias
-El consumo de alcohol tiene consecuencias graves a nivel psicológico, personal, físico, académico, familiar...
-No normalices el consumo de alcohol y conducción de vehículos

Prioridad Cero,Cero

Para saber más...
www.huesca.es/areas/bienestar-social/adicciones/inter/
Blog: <http://programainter.blogspot.com.es>
Correo electrónico: cpc@huesca.es
Teléfono: 974 29 21 43/44

Páginas de interés:
www.menoresinunpota.es
www.prioridad00.com
www.pnsd.msssi.gob.es
www.tad.es

inter
ACOMPAÑANDO A LAS FAMILIAS

inter
ACOMPAÑANDO A LAS FAMILIAS

ayuntamiento de Huesca GOBIERNO DE ARAGON

Prevenición de Adicciones
Comportamentales Desde la Familia
Apuestas, juegos online y Redes Sociales

Programa INTER
Ayuntamiento de Huesca

PRIORI
Programa de prevención de adicciones en la familia





Intervenciones desde los Programas Especializados de Adicciones

Dispensación responsable alcohol

DISPENSACION RESPONSABLE DE BEBIDAS ALCOHOLICAS



CMAPA
Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59 (local)
50018 Zaragoza
Tel.: 976 72 49 16 / Fax.: 976 72 49 17
e-mail prevencionadicciones@zaragoza.es



CON-SUMA RESPONSABILIDAD

Programa de Sensibilización en el Servicio Responsable de Alcohol

martes, 31 de julio de 2018

Posavasos Campaña "Huesca Te Cuida" San Lorenzo 2018 - "YO NO FACILITO ALCOHOL A MENORES"



SERVICIO RESPONSABLE

El Ayuntamiento de Huesca desde el Programa Con-Suma Responsabilidad pretende:

- Sensibilizar a la población general sobre la labor de mediación y promoción de la salud que los hosteleros desarrollan en el entramado social.
- Concienciar al sector de la hostelería del papel que juegan en la dispensación, con el fin de minimizar las consecuencias negativas del consumo de bebidas alcohólicas.

Objetivos Específicos:

- Impulsar un Programa de Dispensación Responsable de Bebidas Alcohólicas aportando conocimientos específicos.
- Concienciar a los Hosteleros de la importancia de cumplir con la normativa vigente en relación al consumo y venta de alcohol en menores.
- Sensibilizar sobre los riesgos del consumo abusivo.
- Elaborar un Manual de Buenas Prácticas.

Este establecimiento no vende bebidas alcohólicas a menores de 18 años **18+**



PROGRAMA DE DISPENSACIÓN RESPONSABLE DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

ALCAÑIZ SOY SANA- CURSO DISPENSACIÓN RESPONSABLE BEBIDAS ALCOHÓLICAS-14 MARZO- 1º TURNO (10-12H)

Lunes, 14 Marzo 2022 - 10:00h - 12:00h (europe/madrid)

📍 Biblioteca Municipal - Sala Adlovisuales

Gratis

[INSCRIBIRME](#)

ALCAÑIZ AYUNTAMIENTO

Alcañiz SoySana

AYUNTAMIENTO DE ALCAÑIZ

📍

DESCRIPCIÓN

II Edición Curso de Dispensación de Bebidas Alcohólicas dirigido a los Establecimientos de Hostelería de Alcañiz.

Fecha y Hora
Lunes, 14 Marzo 2022
10:00h - 12:00h (Europe/Madrid)

Ubicación
Biblioteca Municipal - Sala Adlovisuales
C. Mayor, 13, 44600, Alcañiz, ES

Precio
Gratis

Plazas disponibles
0

Añadir a mi calendario
📅 📱 🍏



Intervenciones desde los Programas Especializados de Adicciones en ocio nocturno y fiestas locales

LA PREVENCIÓN SE INICIA EN LA FAMILIA
MADRES, PADRES...¿QUÉ PODEMOS HACER?

Hacer prevención es
Asumir un rol **ACTIVO** y **NO CRUZARNOS DE BRAZOS** frente al fenómeno del consumo de alcohol y otras drogas entre adolescentes, a la temprana edad de inicio, ante la asociación de la diversión ligada al consumo de alcohol.

HABLA claro con tus hijos, con tus hijas del alcohol y sus efectos...
"HABLAR NO ES SERMONEAR"

Es importante conocer su opinión.
¿Cuáles son sus razones?
¿Qué piensan del alcohol?
¿Qué saben?
¿Qué y cómo se sienten?
¿Qué les gustaría saber?
¿Qué hacen o harían ante situaciones de ofertas de alcohol?

COMENTAR con nuestro hijo/a las ventajas de no beber.
ANIMARLES a decir **NO** al alcohol ante situaciones de insistencia.
APOYAR EN MENORES DE EDAD el consumo 0,0 alcohol.

Y en estos días de **PILARES**...Planificar conjuntamente el plan de fiestas, acordando aquellas alternativas, que les gusten y que sean adecuadas a su edad.
- Ofrecer un buen ejemplo respecto al propio consumo. Nuestras hijas/os aprenden no sólo de lo que les decimos sino fundamentalmente de lo que hacemos.
- Fijar y controlar la hora de vuelta a casa y observar el estado en el que regresa. Dejarle claro que no descuidas sino que te preocupas.
- Establecer una forma segura de volver.
- Establecer normas con respecto al consumo de alcohol. Anticiparnos y dialogar sobre qué hacer en caso de que haya presencia de alcohol y dejar claro que no aprobamos que consuma.
- Llegar al acuerdo, que ante situaciones de riesgo que no controlen, deberán llamarnos o pedir ayuda.

WEBS DE INTERES
www.zaragoza.es/cmapa
www.fad.es (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción)
www.prevencionbasadaenevidencia.net (Prevención basada en la evidencia).
www.drogasprohibido.com

Audiointervistas:
https://www.youtube.com/watch?v=bHWV3G0Vc (49')
Audiointervista del Ayuntamiento de Zaragoza que trata de relatar que el abuso de alcohol también se da en la población adulta.
Puedes profundizar en los contenidos de este folleto con el programa "A pilars" que se ofrece a los centros educativos de Zaragoza, pidiéndolo al correo: www.zaragoza.es/apilars

CMAPA
CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

VUELTA A LA DIVERSIÓN... PASA DEL ALCOHOL

PILAR 22

Arca: Pablo Ruiz Pizarro, 59
976 724 916
prevencionadicciones@zaragoza.es
www.zaragoza.es/cmapa

Zaragoza

DISFRUTA DE LA FIESTA CON RESPONSABILIDAD

DISFRUTO DE LA FIESTA+CONTROL
LO QUE BEBO+REDUZCO RIESGOS+
PASO DE DROGAS+ME ALIMENTO
Y DESCANSO+BAILO+ME RESPETO
Y TE RESPETO+SONRIO+DISFRUTO
DE LA FIESTA+REDUZCO RIESGOS
CANTO+DISFRUTO+ME RESPETO
DESCANSO+ME ALIMENTO
AMIGOS+LIGO+ME RESPETO
BAILO+DISFRUTO+ME RESPETO
CONTROL+ME RESPETO
NO AUMENTO EL CONSUMO
RIESGOS+REDUZCO RIESGOS
DISFRUTO+ME RESPETO

ZONA ENVAQUILLATE
ENVAQUILLARSE = DIVERTIRSE A LO SANO

tarjeta_envaquillate

SI (POR FIN) LLEGAN... ¡QUE NOS ENVIDIEN!

#HUESCATECUIDA

Ayuntamiento de Huesca

VIERNES 8 DE JULIO

12:00h Plaza Domingo Gascón | Inauguración Zona Envaquillate 2022.
Degustación de un Cocktail SIN elaborado por voluntarios de la AECC.
Organiza Zona Envaquillate.

Intervenciones desde los Programas Especializados de Adicciones en ocio nocturno y fiestas locales

este verano
volvemos a la normalidad

Recuperamos las quedadas con los amigos, las tardes de terraceo y las fiestas de los pueblos, pero no te confundas porque **NORMALIDAD...**

NO ES BEBER O TOMAR PARA DISFRUTAR

La diversión no está en lo que tomas (alcohol, cannabis u otras sustancias), LA DIVERSIÓN ESTÁ EN TI.

NO ES OFRECER A MENORES

Respetar las decisiones y la libertad de los demás. Los menores son más VULNERABLES, cualquier

LA ÚLTIMA QUE SEA AGUA

#notepierdasnada

#notepierdasnada

SÚBELA SÚBELA!!!!!!

Sube tu selfie con agua en..

#notepierdasnada

#notepierdasnada

enjoy

DISFRUTA ESTAS FIESTAS CON TALENTO

P.E.A. Programa especializado en adicciones

COMARCA DE SOBRARBE

#notepierdasnada

CON TALENTO SI

- *cena hidratos y proteínas antes de salir
- *hidrátate con agua entre copas
- *espacia el tiempo entre tragos
- *acompaña a casa a tu amigo indispueto
- *en caso de accidente o urgencia llama al 112
- *no pierdas de vista tu copa
- *no mezcles alcohol con otras sustancias

Disfruta las fiestas de tu pueblo!

HASTAGUEA

TU SUPER CENA ANTES DE LA FIESTA
 TU MEJOR CARA HEALTHY DÁNDOLO TODO!!!!
 TÚ Y TU MOMENTO BOTELLÍN DE AGUA

P.E.A. Programa especializado en Adicciones

COMARCA DE SOBRARBE

Gracias



1982 - 2022
Aniversario
Estatuto de
Autonomía de
Aragón

