



## #1MensajeSaludable. Por una Universidad 0,0

26/11/2020

### La Universidad de Granada, como parte de la Red Española de

**Por una Universidad 0,0**

- ¿A qué se refiere el 0,0?
- ¿Por qué es tan importante?
- ¿Qué es el alcohol?
- ¿Qué es el consumo moderado?
- ¿Por qué es tan importante?
- ¿Qué es el alcohol?

Un mensaje saludable por un objetivo común

#1MensajeSaludable

**Por una Universidad 0,0**

- ¿A qué se refiere el 0,0?
- ¿Por qué es tan importante?
- ¿Qué es el alcohol?
- ¿Qué es el consumo moderado?
- ¿Por qué es tan importante?
- ¿Qué es el alcohol?

Un mensaje saludable por un objetivo común

#1MensajeSaludable

**Universidades Promotoras de Salud (REUPS) se suma a la segunda edición de la iniciativa "Un mensaje saludable por un objetivo común".**

**Este mes de noviembre invitamos a reflexionar sobre el consumo de alcohol.**

El alcohol es la droga más consumida y socialmente aceptada. Muchos jóvenes universitarios beben alcohol en sus momentos de ocio y su consumo está vinculado a la socialización. Lo utilizan para desinhibirse y deshacerse de sus complejos e inseguridades.

Como explica la FAD, fenómenos como el “botellón” o el “binge drinking” (consumo de grandes cantidades de alcohol en un breve periodo de tiempo) se consolidan como costumbre habitual de fin de semana entre adolescentes y jóvenes, con el fin de divertirse, de sentirse integrados y comunicarse de manera más desinhibida. Los efectos que se derivan de la ingesta de estas grandes cantidades de bebidas alcohólicas en un escaso período de tiempo son múltiples y relativamente frecuentes: intoxicación etílica, agresividad, discusiones y conflictos familiares o amistades, dificultades para estudiar o trabajar, etc. En ocasiones, el consumo de alcohol provoca problemas mucho más graves como: accidentes de tráfico y dependencia del alcohol.

Desde la Universidad de Granada te animamos a conseguir el reto de hacer una Universidad 0,0. Piensa alternativas de ocio saludable para disfrutar con tus cinco sentidos y compártelas con tus amistades: sal a caminar o a correr, practica yoga, cocina, aprende a bailar.... Te harán sentir bien contigo mismo y aprenderás que no necesitas consumir ninguna sustancia para pasarlo bien.

[+información](#)

[+información](#)

Cuida de ti. Cuida de los tuyos.

Universidad de Granada

Secretariado de Campus saludable

Red española de Universidades Saludables

CRUE Sostenibilidad

Más información en

<https://www.unisaludables.es>

<https://vicesponsabilidad.ugr.es/secretariados/saludable>

<https://vicesponsabilidad.ugr.es/>

<http://viics.ugr.es/>

