

## Fomentando un Consumo Responsable de Bebidas Alcohólicas Durante las Fiestas Navideñas



Con la temporada navideña a la vuelta de la esquina, la Secretaría de Salud Departamental del Cauca desea enfatizar la importancia del consumo responsable de bebidas alcohólicas durante las celebraciones. La Navidad es una época para compartir y disfrutar en familia y con amigos, pero también es esencial mantener prácticas que promuevan la seguridad y el bienestar de todos.

**Principales Recomendaciones para el Control del Consumo de Bebidas Alcohólicas en Navidad:**

1. **Moderación en el Consumo:** Limita la cantidad de alcohol que consumes. La moderación es clave para disfrutar de las festividades sin poner en riesgo tu salud ni la de los demás.
2. **Designar un Conductor Sobrio:** Si planeas asistir a eventos donde se servirá alcohol, designa a un conductor que no consuma bebidas alcohólicas. Nunca conduzcas bajo los efectos del alcohol.
3. **Alternativas Saludables:** Ofrece y opta por bebidas no alcohólicas en las reuniones. Los jugos naturales, agua y cócteles sin alcohol son excelentes opciones.

4. Informarse sobre los Efectos del Alcohol: Conocer los efectos del consumo excesivo de alcohol puede ayudar a tomar decisiones más informadas y responsables. Recuerda que el alcohol afecta tanto la salud física como mental.

5. Cuidar de los Jóvenes: Es fundamental vigilar y educar a los jóvenes sobre los riesgos asociados al consumo de alcohol. Fomenta un ambiente donde no se normalice el consumo de alcohol en menores de edad. Cuida de los más pequeños del hogar, la ingesta accidental de alcohol puede tener efectos letales en ellos.

6. Evitar Mezclar Alcohol con Medicamentos: Consulta siempre a un profesional de la salud antes de consumir alcohol si estás bajo tratamiento médico. Algunas medicaciones pueden tener efectos adversos cuando se mezclan con alcohol.

7. Promover el Consumo Responsable en la Comunidad: Apoya y participa en campañas comunitarias que fomenten el consumo responsable de alcohol. La colaboración de toda la comunidad es esencial para crear un entorno seguro y saludable.

El consumo responsable de alcohol es crucial para garantizar unas festividades seguras y agradables para todos. Queremos que la Navidad sea una época de felicidad y unión, no de tragedias evitables.

La Secretaría de Salud Departamental del Cauca invita a todas las familias y comunidades a adoptar estas recomendaciones para asegurar una Navidad segura y saludable.

**Aprobación:** Ing. Oscar Fabián Artunduaga Cuellar - Profesional Universitario Proceso Gestión IVCS

**Apoyo en la proyección:** Ing. Camilo Paz Velasco – Profesional de apoyo – Contratista proceso Gestión IVCS

