



10 Consejos

para **prevenir el consumo** de
alcohol y otras drogas durante
este 18 de Septiembre



SEDA
Ministerio del Interior
y Seguridad Pública

Gobierno de Chile

eligevivir
— SIN DROGAS —

1**Disfruta este 18: Cuidemos a quienes más queremos.**

Respetar las medidas impuestas por la autoridad sanitaria y aprovechar para reencontrarte con tus cercanos y seres queridos. Comparte con tu familia y si vas a beber, hazlo de forma moderada y siempre acompañado de comidas. Lo importante es disfrutar el encuentro y cuidarnos entre todos.

2**Las bebidas alcohólicas no protegen del Coronavirus**

El consumo de bebidas alcohólicas aumenta los riesgos para la salud en caso de contagio de coronavirus. El alcohol sin importar su concentración carece de efecto desinfectante al interior del organismo. Evite el consumo de bebidas alcohólicas para no debilitar tu propia salud y sistema inmunitario, ni poner en riesgo tu bienestar y el de los demás.

3**Menos es mejor**

Mantente atento a la cantidad y frecuencia con la que consumes alcohol e intenta reducir, o mejor aún, evitar su uso. Recuerda que el consumo excesivo de alcohol puede aumentar los riesgos asociados para ti y quienes te rodean.

4**Preocúpate por los niños, niñas y adolescentes**

Mantén el alcohol fuera del alcance de niños, niñas y adolescentes. Evita beber en presencia de ellos ya que suelen ser muy perceptivos y, pueden notar que los adultos están bebiendo en mayor cantidad o en horas poco habituales.

Intenta que esta fecha no esté asociada al consumo de alcohol u otras drogas.

5**Disfruta del tiempo libre y el contacto con tus seres queridos**

Cuidar la salud física y mental es muy importante. Aprovecha estos días de manera creativa y comparte en familia, con amigos y vecinos. Procura descansar e intenta realizar actividades sanas y saludables.

Prefiere siempre beber agua o jugos antes que alcohol.

6**No tengas reservas de bebidas alcohólicas**

No guardes grandes reservas de alcohol en tu hogar. En este 18 solo compra lo que vas a consumir durante estos días. El acopio de bebidas alcohólicas puede incentivar su consumo o el de los demás, y llevar a usarlo en horas que no son habituales. Elige agua o jugos cuando necesites hidratarte y si de todas maneras deseas consumir alcohol, prefiere bebidas de menor grado.

7**Respetar las medidas preventivas de COVID-19**

Además del lavado de manos, mantener la distancia y usar mascarilla, entre otras medidas sanitarias, no compartas botellas, vasos o copas. Si estás con otras personas, prefiere usar vasos desechables o marcar los de vidrio para identificarlos. Ten basureros cerrados y recuerda desechar o lavar los envases después de usarlos.

8**No mezcles nunca bebidas alcohólicas y medicamentos**

No consuma alcohol ni otras drogas, menos aún si te encuentras en algún tratamiento médico. Evita la mezcla con medicamentos que actúen sobre el sistema nervioso central, como analgésicos, somníferos, y antidepresivos, pues el alcohol y las otras drogas, podría interferir en la actividad del hígado y causar insuficiencia hepática u otras graves complicaciones.

9**Mantén los hábitos de alimentación y de dormir**

En este 18 no descuides tu alimentación o hábitos del sueño. La inadecuada alimentación, dormir poco o demasiado, y la falta de movimiento están relacionados al aumento de estrés y sensaciones de ansiedad, intranquilidad, e irritabilidad, entre otros. Esto puede llevar a comportamientos de riesgo, como lo son el consumo de alcohol y otras drogas.

10**Busque ayuda remota**

Si crees que tú, un familiar o un cercano tiene un consumo problemático de alcohol u otras drogas, no dudes en llamar al Fonodrogas 1412, disponible en todo Chile, las 24 horas, los siete días de la semana. Allí te podrán entregar orientación y apoyo para guiarte y resolver todas tus dudas.

