

“Tener conciencia de uno mismo es pensar en todos”: el GIA brindó consejos para no abusar del alcohol durante las fiestas

22 diciembre, 2022



Así lo expresó Carlos Boeck, coordinador del Grupo Institucional de Alcoholismo.

Fin de año es sinónimo de juntadas entre amigos, compañeros de trabajo, conocidos, familiares y un sinfín de encuentros en donde el alcohol suele ser el protagonista.

Por tal motivo, desde el Grupo Institucional de Alcoholismo del Hospital Tagarelli brindaron sugerencias con el objetivo de cuidar la salud de la comunidad y evitar tragedias.

Carlos Boeck, uno de los coordinadores del GIA, expresó: “En esta época en donde comienzan las comidas de empresas,

reuniones con amigos, cena de Navidad y Año Nuevo vamos a brindar consejos ya que estas fiestas pueden potenciar el abuso del alcohol: la cerveza al mediodía, el vino en el almuerzo, las reuniones con brindis de por medio. Esto tiene consecuencias negativas para la salud. Además, de aumentar el riesgo de la adicción al alcohol”.

Por otro lado, agregó: “Si alguien sabe con exactitud los daños del alcohol, somos nosotros, y no existe una cantidad mínima de alcohol que no sea perjudicial, y eso el GIA del Tagarelli lo tiene presente. Decirle a la población que no beba alcohol va a ser muy difícil pero vamos a dar seis consejos que pueden servirle. Tiene que ver con planificar la reunión”.

-No ingerir bebidas alcohólicas

-Por tomas un poco de vino no te hace alcohólico, pero se debe ingerir lo menos posible, no más de dos latas, en caso de que sea cerveza. Después se puede tomar otra bebida que no tenga alcohol. En las mujeres no más de una lata de cerveza con la misma actitud.

-Dejar espacios. Si la noche es larga, dejar entre copa y copa una hora.

-Ingerir bebidas junto con alimentos. No hay que dejar de comer. Pero en lo posible no beber.

-Existen en el mercado una gran cantidad de bebidas sin alcohol que son muy gratificantes.

-Tomar conciencia de los riesgos que esto conlleva. Pensar quién será el encargado de manejar.

Finalmente, Boek destacó: “Deseamos lo mejor para este próximo año, se puede hacer lo que uno quiere en su justa medida para evitar inconvenientes. Ante cualquier problema tampoco duden en acudir a los hospitales. Sin embargo, les pedimos a todos

que se cuiden, tener conciencia de uno mismo es pensar en todos.”

[Para mayor información comunicarse a través del correo electrónico: giamendoza2016](#)