

EL LLANQUIHUE

LLANQUIHUE • CHILOE • PALENA

Sábado, 16 de Septiembre de 2023

C Columna Sin ser aguafiestas, cuidémonos este "18"



Carolina Cárcamo Hernández
Directora del Centro Clínico
y Comunitario UACH,
sede Puerto Montt

Si hay algo que podamos decir que está bajo nuestro control y voluntad es cuidar de nuestro propio cuerpo y ser responsables de nuestras acciones. Pasarlo bien, disfrutar de los momentos con amigos y familia, descansar, salir a pasear, conocer lugares nuevos en la región, pueden ser algunos de los panoramas que este fin de semana estén dentro de nuestras opciones.

Es también en esta festividad donde la familia y amigos colocan platos típicos sobre la mesa y pareciera ser infaltable la presencia de bebidas alcohólicas (para muchos considerados como típicos en nuestro país). Por ello, en esta fecha es común el aumento del consumo de alimentos altamente calóricos y también del consumo de alcohol. Este último normalizado incluso para aquellas personas familiares o amigos

“Es en esta fecha donde muchos de nuestros jóvenes comienzan a experimentar con drogas, en búsqueda de nuevas sensaciones”

que conocemos por tener un consumo abusivo y problemático.

EL ALCOHOL ES UNA DROGA

Sin ser aguafiestas, es importante pasarlo bien, disfrutar en familia y amigos, teniendo rutinas diferentes para alegrarse y divertirse, tomar conciencia respecto del cuidado de nuestro cuerpo y medirnos en el consumo de alcohol, asimismo, de otras sustancias. Sabemos que cuando existe un consumo abusivo también estamos frente a diversas conductas de riesgo personal y social.

El alcohol es una droga tan nociva como otras, la gran diferencia es que esta droga depresora, que afecta al sistema nervioso central, es promocionada, normalizada y consumida por una gran parte de la población del país, aumentando el consumo en festividades como estas. Esto no significa que deje de ser peligrosa o que afecte a nuestro funcionamiento total, desembocando en la poca capacidad de respuesta, desinhibición y otros, como estar propensos a conductas de mayor riesgo físico, personal y social.

Las noticias fatales que leemos o vemos en la televisión todos los años se pueden evitar y esto es tarea de todas las personas que vivimos en esta sociedad. Celebrar desde el autocuidado y con responsabilidad, para evitar conductas de riesgo, prevenir accidentes y

otros problemas de los cuales nos podamos ver afectados, no sólo las personas que consumen, sino que aquellas que se cruzan en el camino, por ejemplo, de aquella que conduce en estado de ebriedad.

DIÁLOGO CON LOS MENORES

Según cifras de la Comisión Nacional de Seguridad de Tránsito (Conaset), en 2022 se registraron 86.050 siniestros de tránsito y 1.745 personas perdieron la vida, cifra que tuvo un aumento del 3,4% respecto de los fallecidos informados en 2021. Recordemos que en Chile, 1 de cada 10 siniestros de tránsito con consecuencias fatales se deben al consumo de alcohol en la conducción.

Es en esta fecha donde muchos de nuestros jóvenes comienzan a experimentar con drogas, en búsqueda de nuevas sensaciones. Es relevante

que cuidemos y dialoguemos con nuestros hijos, para prevenir el comienzo de un camino a un consumo problemático de drogas.

No son casuales los resultados del decimocuarto estudio de drogas en población escolar (2021) realizando por Senda, donde se expone de manera preocupante lo que ocurre en la población escolar donde la Región de los Lagos está por sobre el promedio nacional en el consumo de marihuana, cocaína y tranquilizantes.

Conversemos en familia y potenciemos en esta fecha lo realmente importante, que es estar con nuestros seres queridos y compartir de manera saludable. Evitemos contar una nueva tragedia o triste desenlace. Podemos reírnos y pasarlo bien sin consumir alcohol, o al menos haciéndolo de manera consciente y responsable. ☞

<https://www.ellanquihue.cl/impresas/2023/09/16/full/cuerpo-principal/6/>