

Celebrar con responsabilidad

Sin lugar a dudas que las Fiestas Patrias son una de las celebraciones más esperadas de todo el año en nuestro país, donde la música, las tradiciones y la gastronomía se combinan para dar vida a varios días de encuentro y alegría, en el marco de los festejos por el inicio del proceso independentista que partió en 1810.

Sin embargo, esta época de festejo también trae consigo riesgos asociados principalmente a los excesos en el consumo de alcohol y comida, que pueden tener graves consecuencias para la salud y la seguridad de todos. Por ello, es fundamental poner énfasis en el autocuidado durante estos días de celebración.

Uno de los mayores peligros durante las Fiestas Patrias es la conducción bajo los efectos del alcohol. Según cifras oficiales de Carabineros de Chile, en las celebraciones de 2022 se registraron más de 1.000 accidentes de tránsito en todo el país, con un saldo de 26 víctimas fatales y más de 800 personas lesionadas. El año pasado, la provincia de Biobío sumó una víctima fatal durante los días de festejos.

Estos números reflejan una realidad alarmante: el consumo de alcohol y la irresponsabilidad al volante siguen siendo factores determinantes en estos siniestros. La imprudencia no solo pone en riesgo la vida del conductor, sino también la de quienes lo rodean. Es vital que, si se va a beber, se opte por otras alternativas como el transporte público, los taxis, conductores de aplicación

o designar a un conductor responsable. No existe justificación válida para conducir ebrio, y las consecuencias pueden ser devastadoras.

Las cifras han sido constantes en los últimos años. Por ejemplo, en 2021 se registraron 28 víctimas fatales durante las festividades, mientras que en 2019 fueron 24 personas las que perdieron la vida en las carreteras durante estas fechas. Estos números no solo reflejan tragedias individuales, sino un problema social que debe ser abordado con mayor responsabilidad y conciencia ciudadana. Las campañas preventivas han sido numerosas, pero el cambio comienza en cada uno de nosotros.

Por otro lado, el exceso en el consumo de comida, particularmente en una época donde los asados, empanadas y otras delicias tradicionales son protagonistas, puede generar problemas de salud como la indigestión, el aumento de peso o complicaciones para quienes ya padecen enfermedades crónicas. Disfrutar de los sabores típicos de estas fechas es parte del festejo, pero siempre es recomendable hacerlo de manera equilibrada y moderada.

Este 18, celebremos con responsabilidad. El autocuidado es un acto de amor propio y de respeto hacia los demás. Disfrutemos cada momento de estas Fiestas Patrias como es debido, pero teniendo siempre muy presente, en todo momento, que la verdadera celebración es aquella en la que todos llegamos sanos y salvos a casa.