

En el marco de las Fiestas Patrias, es importante hacer un llamado a un consumo responsable y consciente de alcohol. Estas festividades, tan arraigadas en nuestra cultura, son una oportunidad para reunirnos y celebrar, pero también requieren de una profunda reflexión sobre la importancia de cuidar nuestra salud y la de quienes nos rodean.

La Asociación de Productores de Cerveza de Chile (ACECHI) ha desarrollado un "Decálogo para un Consumo Consciente de Alcohol", que busca orientar a la población sobre cómo disfrutar de estas festividades de manera segura y responsable. "Sabemos que estas fechas son un momento para celebrar nuestras tradiciones y compartir con familiares y amigos. Queremos que esas celebraciones se realicen en un ambiente seguro, donde prime el bienestar y la responsabilidad", destacó Ximena Bravo, Gerente General de Acechi.

Decálogo de un consumo consciente de alcohol:

Si consumes bebidas con alcohol, no manejes ningún tipo de vehículo: La seguridad vial es una responsabilidad compartida. Durante las Fiestas Patrias, aumentan los desplazamientos en todo el país y es fundamental evitar que el consumo de alcohol se convierta en un factor de riesgo en las carreteras. Si vas a beber, designa un conductor, utiliza transporte público o servicios de transporte compartido. Las bebidas con alcohol son exclusivamente para mayores de 18 años: El consumo de alcohol en menores de edad está prohibido por la ley y puede tener efectos perjudiciales en su desarrollo. Es responsabilidad



Los cerveceros de Chile te comparten el decálogo para un consumo consciente de alcohol en estas Fiestas Patrias

En el marco de las celebraciones de Fiestas Patrias, Acechi presenta su decálogo para promover un consumo moderado y consciente de alcohol, subrayando la importancia de disfrutar estas fechas de manera responsable, cuidando tanto de la salud propia como de la comunidad.

de todos asegurarnos de que las bebidas alcohólicas no lleguen a manos de quienes no han alcanzado la mayoría de edad.

Las bebidas con alcohol no deben ser consumidas por mujeres embarazadas o amamantando, y por personas que las tengan contraindicadas por tratamiento médico: El consumo de alcohol durante el embarazo o la lactancia puede tener graves consecuencias para la salud del bebé. Asimismo, algunas condiciones médicas y medicamentos son incompatibles con el consumo de alcohol, por lo que es

fundamental informarse y actuar con responsabilidad.

Si vas a beber, hazlo para disfrutar y generar buenos recuerdos: El objetivo de las celebraciones es pasar momentos agradables con seres queridos. El consumo de alcohol debe ser un complemento y no el centro de la celebración. Disfruta de cada momento con moderación, creando recuerdos positivos y duraderos.

Todo exceso es malo, no bebas copas de más: Alterna su consumo con bebidas sin alcohol. El consumo excesivo puede tener consecuencias

graves para la salud y el bienestar social. Alternar con bebidas no alcohólicas, como agua o jugos, ayuda a mantener el control y a prolongar el disfrute sin excesos.

Acompaña tus bebidas con alcohol con alimentos, antes y durante su consumo: Consumir alimentos antes y durante la ingesta de alcohol ralentiza su absorción y reduce sus efectos en el cuerpo. Esto contribuye a una experiencia más segura y placentera.

Evita los juegos que incentiven el consumo excesivo: Los juegos que implican el consumo rápido o excesivo de alcohol

pueden llevar a situaciones peligrosas. Es preferible optar por actividades que promuevan la diversión sin poner en riesgo la salud.

No fomentes el consumo excesivo de bebidas con alcohol y respeta a quienes deciden no consumir: Cada persona tiene el derecho de decidir si quiere consumir alcohol o no. Es esencial respetar esa decisión y no presionar a otros para que beban en contra de su voluntad.

Cuida y respeta a las personas de tu entorno: Durante las celebraciones, es importante estar atentos a

los demás, especialmente a aquellos que puedan estar en una situación vulnerable debido al consumo de alcohol. Un entorno de respeto y cuidado mutuo es clave para unas Fiestas Patrias seguras y felices.

Da el ejemplo, sé un consumidor consciente: La mejor manera de promover un consumo responsable es con el ejemplo. Al actuar de manera consciente y moderada, influimos positivamente en quienes nos rodean, contribuyendo a una cultura de responsabilidad y bienestar colectivo.