

5

tips

PARA PASÁRTELA BIEN SIN PASARTE

Actualmente miles de mexicanos se encuentran en un proceso gradual de adaptación a la nueva realidad, y es común que en sus pensamientos se encuentre la idea de reunirse con su familia o con amistades que no ven hace tiempo. Por esta razón, en la Fundación de Investigaciones Sociales A.C (FISAC) queremos que, cuando llegue el momento de reunirte o celebrar, lo hagas de una manera segura para ti y todas las personas que te rodean, pues existe una delgada línea entre pasarte y pasártela bien, que puede ser la diferencia entre disfrutar de un momento en compañía de quien más quieres y una mala experiencia.

Recuerda que no debes apresurar esos anhelados reencuentros que tanto deseas que ocurran con tus seres queridos, ya que una mala decisión puede ponerte en una situación vulnerable. Aquí te damos 5 tips para que, cuando llegue el día de celebrar el reencuentro tan esperado, lo hagas de manera responsable.

Si quieres pasártela bien... conoce tus límites

1

Si decides beber y quieres disfrutar de un momento que recuerdes como algo divertido, intenta ponerte límites y hazlo de manera responsable y sin prisa. Trata de comer algo antes, e ir alternando tu consumo de agua con la bebida que prefieras. Importante: Recuerda que en mujeres adultas no se debe exceder el consumo de 3 tragos estándar, y en hombres adultos no más de 4 tragos estándar en un lapso de 24 horas considerando un máximo de 3 veces por semana.

¿Quieres divertirte?...

2

La diversión está en las personas y no en el exceso de bebidas con alcohol; ser responsable te permite poder disfrutar del momento y recordarlo. Además, recuerda que, si te pasas de tragos, el único perjudicado serás tú. Recuerda que cada bebida con alcohol que consumas se acumula en tu cuerpo y... ¡todas cuentan!

Sé responsable al consumir

3

El consumo excesivo de bebidas con alcohol es riesgoso y lo puedes identificar cuando sobrepasas las cantidades que establecen los especialistas y las autoridades-mira el punto uno de este artículo-. Excederte puede hacer que vivas situaciones retadoras. Recuerda que existen momentos en los que es mejor no consumir alcohol ya que puede afectar tu capacidad de respuesta, los reflejos y la percepción del tiempo-espacio, como cuando vas a conducir un vehículo, lo cual aumenta la posibilidad de sufrir accidentes o agravar situaciones relacionadas con el trabajo.

No necesitas consumir alcohol para pasarla bien

4

Si eres de los que piensan que en México "todo mundo bebe" esto te va a interesar ¿Sabías que el 62.5% de la población mexicana es abstemia y/o moderada en su consumo de alcohol de acuerdo con la ENCODAT 2016-2017? Así que la realidad es que no todo mundo bebe y que no todo mundo bebe de la misma manera. Lo cierto es que las personas que se exceden con frecuencia se ponen en riesgo y al hacerlo también pueden trasladar ese riesgo a terceros, por eso decimos... ¡No te pases!

Evita ser el "mala copa"

5

Seguro te ha tocado soportar al "mala copa" del grupo, por eso, no te conviertas en uno y respeta a quienes no quieren beber más o no quieren beber. Recuerda que cada organismo es diferente y en cada persona los efectos del alcohol varían dependiendo su peso, masa muscular y estatura, así que deja de insistir. Como recomendación, intercala tus tragos con botanas o bebidas sin alcohol, y, si presentas mareo suspende las bebidas con alcohol en ese momento y espera a que pase el tiempo necesario para que tu hígado procese el alcohol, esa es la única manera de estabilizarte. Así que, diviértete y evita ser el típico mala copa.

Nota: En FISAC, estamos comprometidos con brindar información que ayude a la población a adaptarse lo mejor posible a los nuevos escenarios de convivencia social. ¿Tienes alguna duda o pregunta adicional? Consúltanos o visita www.alcoholinformate.org.mx

Fisac
Fundación de
Investigaciones
Sociales

Av. Ejército Nacional #579 piso
6, Col Granada CP 11520, Miguel
Hidalgo, Ciudad de México.
Tels. 5545-9510, 5545-7027
@MitosAlcohol
Youtube: alcoholinformate
www.alcoholinformate.org.mx

Información de prensa:

Fabiola Torres / Directora de Comunicación y Estrategia de FISAC / ftorres@fisac.org.mx

Carolina López / Ejecutiva de cuenta BCW / dulce.lopez@bcw-global.com

¹[https://www.gob.mx/salud%7Cconadic/acciones-y-programas/en-](https://www.gob.mx/salud%7Cconadic/acciones-y-programas/en-cuestia-nacional-de-consumo-de-drogas-alcohol-y-tabaco-encodat-2016-2017-136758)

[cuestia-nacional-de-consumo-de-drogas-alcohol-y-tabaco-encodat-2016-2017-136758](https://www.gob.mx/salud%7Cconadic/acciones-y-programas/en-cuestia-nacional-de-consumo-de-drogas-alcohol-y-tabaco-encodat-2016-2017-136758)