

# LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO RESPONSABLE EN LA NUEVA NORMALIDAD

Es una realidad inminente que un nuevo escenario se está gestando como resultado de la pandemia, y esto incluye cambios en las dinámicas que teníamos antes y que nos llevarán a ajustar o adaptar nuestras acciones. El confinamiento que muchos hemos vivido por más de 60 días nos ha enseñado muchas cosas; entre ellas, la empatía, la unión, resiliencia, adaptabilidad, y una muy importante, aprender a tener una convivencia sana en casa, ya sea que vivamos solos, con familiares, roomies o amistades.

Algo de lo que como seres humanos y por nuestra naturaleza extrañamos más durante esta pandemia, ha sido la interacción social, no sólo a través de una pantalla de celular o de computadora. Todos necesitamos un abrazo de nuestra familia, un beso de nuestra pareja, un apretón de manos con alguien que acabas de conocer y seguramente más de uno estamos muy emocionados de salir y reactivar nuestra vida social.

Si bien, la vida y las interacciones sociales se estarán retomando poco a poco, es muy importante tener algo en mente - no dejemos que la emoción de salir y volver a estar con amigos o con familia nos lleve a confundir euforia con exceso - no está mal brindar y disfrutar de unos tragos con familia y amigos, siempre teniendo en cuenta lo qué es el trago estándar y la moderación, lo que significa que en mujeres adultas sanas pueden tomar hasta 3 tragos en 24 horas y no más de 9 tragos a la semana, y los hombres adultos sanos hasta son 4 tragos en 24 horas y no más de 12 tragos a la semana.

Asimismo, es fundamental cuidar la ingesta de alcohol para evitar ponernos en riesgo y disfrutar de nuevo a familiares y amistades. No dejes que el exceso en el consumo te lleve a situaciones incómodas que pueden impactar de manera negativa, no sólo tu salud y tu vida, sino la de quienes te rodean.

Recuerda siempre cuidar la cantidad de alcohol que consumes e identificar los motivos que te llevan a hacerlo, porque éstas pueden influir en tu estado de ánimo, así que considera los siguientes puntos:

- Si decides consumir alcohol, siempre acompaña tu consumo con alimentos (comida, botanas, etc.)
- Bebe un vaso con agua entre cada bebida con alcohol que ingieras.
- Respeta a los que no toman y no caigas en la presión tomar, si no quieres hacerlo. Tú decides cuándo y cuánto.
- Conoce tus límites.
- Una es una; si manejas, no tomes.

Una cultura de responsabilidad ante el consumo de bebidas con alcohol, la construimos todos con nuestras decisiones. Que esta también sea la nueva normalidad.

Para más información visita: [www.alcoholinformate.org.mx](http://www.alcoholinformate.org.mx)



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](http://www.alcoholinformate.org.mx)

## Información de prensa:

Fabiola Torres / Directora de Comunicación y Estrategia de FISAC / [ftorres@fisac.org.mx](mailto:ftorres@fisac.org.mx)  
Carolina López / Ejecutiva de cuenta BCW / [dulce.lopez@bcw-global.com](mailto:dulce.lopez@bcw-global.com)