

ES

Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:  
[PreventionActionAlliance.org](http://PreventionActionAlliance.org)

Know! es un programa de:

Prevention  
Action Alliance

Prevention Action Alliance  
6171 Huntley Road, Suite G  
Columbus, Ohio 43229  
PH: (614) 540-9985  
FX: (614) 540-9990

## Know! Permanecer seguro esta temporada de fiestas - Adultos y el alcohol

Llegó la temporada de las fiestas, lo que significa que adultos estarán consumiendo bebidas alcohólicas y en altas cantidades. Esta época del año también coloca a más personas en las calles, mientras viajan a visitar a familiares y amigos, cerca y lejos de ellas. Entonces, tiene sentido que esta temporada se convierta en uno de los momentos más peligrosos del año para accidentes y fatalidades relacionadas con el alcohol.

Un factor que contribuye para aumentar el consumo de alcohol es la cantidad de estrés que tiende a acompañar a las fiestas, y más personas desafortunadamente se tornan al alcohol en un intento de disminuir la presión. Otra razón importante que fomenta el consumo de alcohol es simplemente porque existen más oportunidades para beber socialmente debido a festividades diferentes.

Según donde usted viva, este tiempo del año también puede traer condiciones peligrosas en las rutas. Agregar alcohol a la mezcla sin duda es peligroso, y con mucha frecuencia, fatal.

En 2016, más de una en cuatro de muertes totales en la nación se debieron a accidentes por conducir bajo la influencia del alcohol. Para ser exactos, 10,497 personas perdieron sus vidas por conductores bajo los efectos del alcohol. Datos de la Administración Nacional de Seguridad en Carreteras del Departamento de Transporte de EE.UU. (NHTSA) muestra que las "decisiones humanas", incluyendo consumir alcohol y conducir, están vinculadas al 94% de accidentes serios.

**Como adulto, si toma la decisión de beber, el Instituto Nacional del Abuso del Alcohol y Alcoholismo (NIAAA) alienta las siguientes medidas de seguridad:**

**Recuerde que los efectos del alcohol comienzan rápidamente:** Mucho antes que la persona muestre las típicas señales físicas de beber alcohol, la habilidad de tomar decisiones y las destrezas relacionadas con conducir ya están disminuidas.

**Aún cuando para de consumir alcohol, los efectos del alcohol no lo hacen:** El alcohol continúa afectando el cuerpo y el cerebro después que se toma el último trago. Y no, el café no puede hacer que una persona recupere la sobriedad. De hecho, no hay curas rápidas; solo el tiempo ayudará.

**Antes de celebrar, PLANEE CON ANTICIPACIÓN:**

1. Haga planes para llegar a su hogar seguramente: Recuerde que un conductor designado es alguien que no bebe **nada** de alcohol, no simplemente la persona que bebe menos en su grupo.
2. Controle su consumo: Sepa cuánto equivale una bebida estándar y no tome más de una por hora, y no más de 4 bebidas para hombres y 3 para mujeres por día

**ES** Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:  
[PreventionActionAlliance.org](http://PreventionActionAlliance.org)

Know! es un programa de:

**Prevention**  
Action Alliance

Enlace al artículo en la página de Facebook de Prevention Action Alliance

Prevention Action Alliance  
6155 Huntley Road, Suite H  
Columbus, Ohio 43229  
PH: (614) 540-9985  
FX: (614) 540-9990

3. Tenga “separadores de bebidas”: Haga que una bebida de por medio sea no alcohólica

No subestime los efectos del alcohol, y no deje que el alcohol robe el enfoque de una fiesta. La razón principal para reunirse y celebrar las fiestas es para estar y disfrutar de su familia y amigos.

Más importante, esté completamente consciente de que sus hijos están observando y aprendiendo de sus opciones alrededor del alcohol. Enséñeles, por sus acciones, que los adultos pueden optar por tomar una bebida alcohólica, y aún comportarse segura y responsablemente.

Para recursos e información adicionales, incluyendo qué cuenta como una bebida estándar, [visite Repensar el consumo de alcohol de NIAAA](#).

**Fuentes:** National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, National Institutes of Health: Holiday Fact Sheet - The Truth About Holiday Spirits How to Celebrate Safely This Season.

National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services. Rethinking Drinking: Alcohol and Your Health.

Drew W. Edwards, Ed.D., MS - PsychCentral - Holiday Drinking: Keep It Safe.

National Center for Statistics and Analysis. (2017, October). 2016 fatal motor vehicle crashes: Overview. (Traffic Safety Facts Research Note. Report No. DOT HS 812 456). Washington, DC: National Highway Traffic Safety Administration.