



**Durante las celebraciones,** "si uno va a conducir, no debe beber alcohol para poder mantener todos nuestros reflejos y nivel de conciencia", enfatiza Lorena Castro, hepatóloga de la Clínica Universidad de los Andes.

Durante las fiestas de fin de año:

## Especialistas entregan consejos para consumir alcohol de forma responsable

En esta época, se puede llegar a ingerir mayor cantidad de esta sustancia. Beber poco y alternar con agua es clave; para evitar la presión social, es posible optar por distintos tipos de reuniones e ir acompañado de un amigo de confianza.

ANNA NADOR

**C**hile tiene indicadores de consumo de alcohol "muy altos", dice María Pía Gutiérrez, psicóloga y docente de la Facultad de Psicología de la UDD. "Eso se traduce en que tengamos normalizado el consumo cotidiano de alcohol, que se ha introducido como una práctica social y de compartir, presente en la mayoría de los chilenos".

Dado que esta acción se ha regularizado, cuando aparecen las fiestas "el beber alcohol pasa a ser un sinónimo de celebración y aumenta el consumo", señala la psicóloga.

Por ello, especialistas entregan datos sobre cómo tener un consumo responsable de esta sustancia, evitar la presión social y qué hacer si, a pesar de las recomendaciones, se termina por beber más de lo sugerido, durante la temporada de fiestas que ya empezó.

En ese sentido, Lorena Castro, hepatóloga de la Clínica Universidad de los Andes, enfatiza que "no es necesario beber alcohol en forma excesiva para pasarlo bien durante las reuniones de fin de año".

"Si bien la comida y un brindis puede reunirnos como familia, debe ser un consumo moderado y no un atracón de alcohol —cuando uno toma mucho alcohol en poco tiempo (seis a ocho horas), que es lo que tiende a ocurrir en estas fiestas—, que altere nuestro nivel de conciencia y nos dañe física, mental o socialmente".

En esa línea, acota que si bien "no hay un consumo de alcohol que se pueda considerar como absolutamente seguro, se ha establecido en población estándar que hasta 10 gramos de alcohol, es decir, una unidad de bebida estándar

### Consumo problemático

Cuando las personas hablan sobre el consumo problemático de alcohol, "tienden a pensar que es el consumo excesivo en términos de cantidad", dice María Pía Gutiérrez. Pero "también tiene que ver con que una persona se tome una o dos copas y eso haga que cambie su forma de funcionar, generando dificultades en la interacción con otros". Algo que, agrega, es importante considerar ante estas reuniones de fin de año, para tomar medidas de resguardo.

—media copa de vino o una cerveza de 250 ml— para una mujer y hasta dos unidades para un hombre sería un consumo moderado, con un riesgo algo menor de daño".

Si embargo, si la persona decide beber de esta forma o no tomar nada de alcohol, es posible que se enfrente a la presión social de beber más durante las reuniones de fin de año. Por ende, requiere de distintas herramientas para enfrentarse a esto, señala la psicóloga Gutiérrez.

Por ejemplo, "puede preferir algunas instancias en las que la celebración o actividad no gira en torno al consumo de bebidas alcohólicas, como una reunión por la tarde para tomar café. Como también es importante considerar cómo voy a responder si alguien me pregunta respecto a mi consumo", dice.

"Muchas veces las personas se incomodan cuando otros les preguntan por qué no están tomando. Si es así, siempre es bueno enfrentar este tipo de

situaciones con alguien que me apoye, como un amigo o familiar en el que confíe, que me ayude a evitar caer en la presión social y tomar más de lo que tenía presupuestado", asegura.

### Comer

Quienes terminan por beber de forma excesiva, aunque no es lo recomendable, la llamada es a "estar bien hidratado e ir alternando porciones de alcohol con consumo de agua", explica Jean Camousseigt, nutriólogo de la Clínica Dávila.

También es relevante "tomar alcohol acompañando la comida, una de las prácticas que más evita que después la persona se sienta mal, y considerar la calidad del trago", añade el nutriólogo. "Cuando un destilado es hecho con buenas medidas de calidad —en general son más caros—, eso implica que lo que vas a tomar va a ser alcohol, sin subproductos que van a hacer doler más la cabeza y que van a dar más cañas".

Si aún así al día siguiente la persona se siente mal, la clave vuelve a ser la hidratación, "con agua o bebidas isotónicas", señala Camousseigt. Por su parte, Castro recomienda, además, "no exponerse a altas temperaturas, descansar y tratar de comer comida sana, nutritiva y no muy rica en grasas".

Como también sugiere "no abusar de los analgésicos, por ejemplo, para el dolor de cabeza, porque podríamos sobrecargar la funcionalidad hepática con dosis altas al haber ingerido alcohol la noche anterior".

Y recuerda que si bien hay fármacos para mejorar la acidez, como los antiácidos, "no existe un medicamento que vaya a aliviar todas nuestras molestias al día siguiente".