



Embárcate en una  
**Vida Saludable**

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°2 ABRIL 2013



www.sanidadnaval.cl

## Construyamos una cultura Preventiva en el consumo de Alcohol

*Estudio de la Asociación Chilena de Seguridad (ASCH) señala que al 76,7% de los trabajadores chilenos le gustaría recibir información sobre prevención de consumo de alcohol y drogas. El Plan de Promoción de Salud incorpora estos ámbitos dada su relevancia e impacto en la salud de la población.*

**El Alcohol, dentro de las drogas legales, registra el más alto consumo en Chile.** El alcohol desinhibe y estimula, pero su consumo indiscriminado puede traer otros efectos y consecuencias, como baja productividad, ausentismo laboral o escolar, maltrato, violencia, agresividad, accidentes, problemas legales, entre otros. El uso excesivo de alcohol puede llevar a un problema de consumo crónico y progresivo que trae consigo otras patologías como hepatitis, úlcera, cáncer hepático, daño neurológico y cardiovascular. El riesgo aumenta si el alcohol es mezclado con drogas.



En Chile, la ley prohíbe la venta, obsequio o suministro de alcohol a menores de 18 años. Quien lo haga arriesga una pena de prisión en su grado medio (de 21 a 40 días) y multa de tres a diez unidades tributarias mensuales.

### Algunas Recomendaciones

- \* Prefiere bebidas sin alcohol.
- \* Si decides Beber hazlo con Moderación.
- \* Si vas a conducir NO bebas.
- \* No subas a un auto u otro medio de transporte conducido por alguien que ha bebido.
- \* Es bueno comer antes, durante y después de beber alcohol.
- \* No mezcles fermentados (vino o cerveza), con destilados (ron, pisco, vodka, tequila y otros).



***¡Cuidar de ti y tu familia es el mejor hábito!***

Fuente: SENDA Ministerio del Interior y Seguridad Pública, 2013.

**Director Responsable:** CN SN Ivo López Eterovic.  
**Sub Director:** CFSN Rodrigo Abarca Gambaro.  
**Editora:** Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div. Salud Previsional)  
**Colaboradores:** EC Claudia Marambio Zulueta. (Relacionadora Pública)  
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)  
**Diseño:** División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP  
**Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada**