



Embárcate en una
Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°7 SEPTIEMBRE 2013



www.sanidadnaval.cl



ESTE 18 DE SEPTIEMBRE ¡DIVIERTETE SANAMENTE!



- 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).
- Ten presente que existe Ley de Tolerancia Cero al alcohol en la conducción.

Efectos y Consecuencias del consumo problemático de Alcohol

- ♦ Las bebidas alcohólicas contienen etanol (alcohol etílico), sustancia que afecta el sistema nervioso central.
- ♦ El alcohol es un depresor del sistema nervioso central, tiene un efecto sedante, disminuye los reflejos y la capacidad de reaccionar frente a situaciones imprevistas.
- ♦ Reduce las capacidades de coordinación y concentración para conducir, aumentado el riesgo de accidentes de tránsito.
- ♦ Beber alcohol en exceso puede provocar conductas agresivas o pérdida de control, causando problemas familiares o de pareja, en el trabajo o estudios.
- ♦ Los riesgos del consumo excesivo de alcohol aumentan si se mezcla con otras drogas.
- ♦ Los adolescentes No deben beber alcohol, pues se encuentran en pleno proceso de crecimiento y desarrollo.



ANTE EL ALCOHOL

Infórmate

MÁS, ARRIESGATE MENOS.

Fuente: Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA). Mayor información en: www.senda.gob.cl/fono drogas y alcohol 188800800100.

Director Responsable : CN SN Ivo López Eterovic.
Sub Director: CF SN 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

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl