

Día Mundial Sin Alcohol

PLATICA DE 5 MINUTOS

El alcohol forma parte de muchas reuniones sociales, pero su consumo excesivo puede causar daños severos al cuerpo y poner en riesgo la seguridad laboral.

El hígado es el principal órgano afectado, pero también impacta la presión arterial, el corazón, la memoria y el sistema nervioso.

En el trabajo, el consumo de alcohol antes o durante la jornada puede causar accidentes graves, disminuir la concentración, alterar la coordinación y poner en peligro a uno mismo y a los compañeros.

A veces no se trata de dependencia, sino de “pequeños excesos” frecuentes que terminan afectando la salud a largo plazo. Reducir el consumo o evitarlo completamente mejora el sueño, el estado de ánimo y la energía.

Recomendaciones:

- Evitar asistir a laborar bajo efectos del alcohol.
- No mezclar medicamentos con bebidas alcohólicas.
- Fomentar actividades recreativas saludables.
- Si sientes dificultad para controlar el consumo, busca apoyo médico o psicológico.



Día Mundial Sin Alcohol