



# COMUNICADO DE PRENSA

18 de diciembre de 2014

## EXHORTAN A PRECABER CON LA BEBIDA DURANTE LA ÉPOCA NAVIDEÑA

*San Juan, PR-* Dentro del marco de los festejos de fin de año, la Secretaria del Departamento de Salud, Ana C. Ríos Armendáriz, se mostró a favor de un consumo moderado y responsable de bebidas alcohólicas como manera de disminuir accidentes, muertes y discapacidades a raíz de su uso inadecuado.

“El uso insalubre de bebidas alcohólicas es un problema de salud pública en nuestro país que se extiende más allá de la salud del individuo y afecta a la familia y comunidad”, manifestó la Titular de Salud. Según la Organización Mundial para la Salud (OMS), el uso nocivo del alcohol contribuye grandemente a la carga mundial de morbilidad, y ocupa el tercer lugar entre los principales factores de riesgo de muerte prematura y discapacidad a nivel mundial.

El Coordinador de la Oficina de OPS/OMS en Puerto Rico, doctor Raúl G. Castellanos Bran, indicó que el uso dañino del alcohol es uno de los principales factores de riesgo evitables de trastornos neuropsiquiátricos, enfermedades cardiovasculares, cirrosis hepática y varios cánceres. A su vez, está relacionado a la contracción de condiciones infecciosas como el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), la tuberculosis y la neumonía debido a que el estado de embriaguez causa que las personas sean menos inhibidas al tomar decisiones.

“Podemos disfrutar y compartir con familiares y amigos en esta época sin la necesidad de consumir bebidas alcohólicas en exceso. Evitemos las conductas temerarias como conducir en un estado de intoxicación o actividad sexual riesgosa durante las fiestas de este año”, apuntó el doctor Castellanos Bran.

El doctor concluyó ofreciendo algunas recomendaciones para el consumo responsable de bebidas alcohólicas:

- Establezca un límite para beber



- Evite beber con el estómago vacío; consuma alimentos antes y durante la bebida
- Beba de manera pausada
- Evite el consumo de alimentos muy salados, ya que los mismos provocan sed
- Si entiende que se ha pasado de su límite, no conduzca

**###**

