

### **CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 25: “CONSUMO DE ALCOHOL EN EVENTOS FESTIVOS”**

#### **INTRODUCCION:**

Nos acercamos a las festividades de **“San Juan”** y **“San Pedro y San Pablo”**, fechas muy importantes en nuestra región, donde compartimos con familiares y amigos. Sin embargo, durante estas celebraciones también aumenta el riesgo de accidentes de tránsito, incidentes laborales y situaciones que pueden afectar nuestra salud y seguridad, principalmente por el consumo irresponsable de bebidas alcohólicas. Por ello, es importante recordar algunas medidas preventivas que nos permitan disfrutar estas fiestas de manera segura y regresar sanos a nuestros hogares y centros de trabajo.

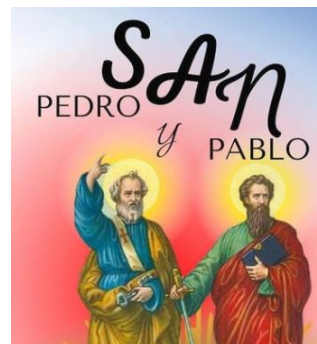


#### **INFORMACION:**

##### **Riesgos asociados al consumo de alcohol**

El alcohol afecta la capacidad de reacción, el juicio, la coordinación motora y la percepción del riesgo. Esto puede provocar:

- Accidentes de tránsito.
- Caídas y golpes.
- Lesiones por manipulación inadecuada de herramientas o equipos.
- Conflictos y actos de violencia.
- Ahogamientos durante actividades recreativas en ríos o piscinas.



##### **Límite máximo permitido de alcohol para conducir**

De acuerdo con la normativa peruana, el límite máximo permitido para conductores particulares es de: **0.5 gramos de alcohol por litro de sangre (0.5 g/L).**

##### **Recomendaciones para evitar accidentes**

- ✓ Planifique su retorno antes de iniciar la celebración.
- ✓ Designe un conductor responsable que no consuma alcohol.
- ✓ Utilice taxi, transporte público o aplicaciones de movilidad si va a beber.
- ✓ No conduzca motocicletas, automóviles, embarcaciones o maquinaria bajo los efectos del alcohol.
- ✓ Evite combinar alcohol con medicamentos.
- ✓ Manténgase hidratado y consuma alimentos adecuadamente.
- ✓ Si participa en paseos o actividades cerca de ríos, lagunas o piscinas, evite ingresar al agua después de consumir alcohol.
- ✓ Respete las normas de tránsito y utilice siempre el cinturón de seguridad o casco.
- ✓ Descanse adecuadamente antes de conducir largas distancias.
- ✓ Cuide a sus familiares y amigos; si observa que una persona ha bebido, impida que conduzca.

#### **CIERRE:**

Sin embargo, desde el punto de vista preventivo y de seguridad, la mejor recomendación es:  
**"SI TOMAS, NO MANEJES"**

**"Celebremos con alegría, pero con responsabilidad. Si tomas, no manejes. Tu familia te espera en casa."**