

COLUMNA

Fernando Torres
Toxicólogo y director de la Escuela de Química y
Farmacia Universidad Andrés Bello



Consumo responsable de alcohol en estas fiestas

Las fiestas de fin de año son una ocasión para celebrar, pero también un momento de reflexión sobre cómo disfrutar con responsabilidad. El consumo de alcohol ético se vuelve común en estas fechas, pero es fundamental recordar los riesgos asociados a su abuso. Esta sustancia, aunque pueda generar desinhibición y euforia en pequeñas cantidades, tiene efectos negativos graves cuando se exceden los límites.

A corto plazo, el consumo excesivo de alcohol puede transformar una celebración en una tragedia. Desde accidentes de tránsito hasta episodios de violencia, las consecuencias pueden ser irreparables. A largo plazo, los efectos en la salud tampoco son menores: enfermedades hepáticas, problemas cardiovasculares y trastornos mentales como ansiedad o dependencia.

En Chile, la Ley Emilia ha sido un paso importante para frenar la conducción bajo los efectos del alcohol, con sanciones severas para quienes ponen en riesgo la vida propia y la de otros. Sin embargo, las cifras muestran que aún queda mucho por hacer. Los alcotests y las alcoholemias realizadas por las autoridades son una gran ayuda, pero el autocontrol, la empatía y la responsabilidad son una herramienta fundamental.

El llamado es repetitivo, pero necesario: celebrar con moderación. No hay tradición ni fiesta que justifique perder la salud, la vida o poner en peligro a otros. Planifiquemos con antelación, designemos un conductor responsable o utilicemos transporte alternativo. En estas fechas, un buen regalo es poder darnos y dar a los demás la seguridad y la tranquilidad de llegar sanos a casa.