

## **Reduce las probabilidades de sufrir un accidente**

Todos sin excepción estamos propensos a sufrir o ser partícipes de un accidente en cualquier momento y en cualquier lugar, pero si a esto le agregamos variables como el alcohol y la irresponsabilidad, las probabilidades de que ocurra se disparan impresionantemente, y el que además resulte en fatalidad es increíble.

Los principales temas que giran en torno al consumo de alcohol son la violencia en la pareja y familiar, y los accidentes viales.

Se ha constatado en muchos países que el consumo de alcohol está estrechamente ligado a la violencia, e incluso se ha llegado a discutir que puede ser una causa directa de este tipo de violencia.

La violencia relacionada con el consumo excesivo de alcohol causa anualmente la muerte de 2,5 millones de personas, de las cuales 320.000 son jóvenes entre 15 y 29 años, según datos estimados de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Existen pruebas que respaldan la idea de que alcohol y violencia están relacionados:

- El consumo de alcohol afecta directamente a las funciones cognitivas y físicas, y reduce el autocontrol, por lo que los individuos son menos capaces de hallar una solución no violenta a los conflictos relacionales
- El consumo excesivo de alcohol puede agravar las dificultades económicas y otros estresores familiares, lo cual puede generar tensión y conflictos que incrementen el riesgo de que se presenten actos violentos
- La creencia individual y social de que el alcohol genera agresividad puede alentar a comportarse violentamente después de haberlo consumido , y también a consumirlo como disculpa por este tipo de comportamientos

Por otra parte, la conducción bajo los efectos del alcohol afecta gravemente a la capacidad de juicio, la coordinación y otras funciones motrices. La conducción de vehículos bajo los efectos del alcohol es un importante problema de salud pública que afecta al bebedor y, en muchos casos, a personas inocentes.

Inclusive en algunos países el número de traumatismos por accidentes de tránsito relacionados con peatones ebrios es considerable, por lo que las intervenciones a este respecto deben ser consideradas también como de alta prioridad.

En algunos países de ingresos medios y bajos se ha comprobado por parte de la OMS que entre el 33% y el 69% de los conductores fallecidos y entre el 8% y el 29% de los lesionados presentaban alcohol en su sangre.

Por tanto, algunas intervenciones orientadas a moderar el consumo del alcohol son:

- Reducir la disponibilidad de alcohol
- Regular los precios de alcohol
- Tratar los trastornos por consumo de alcohol
- Fortalecer la institución familiar

Como ya hemos mencionado en otras ocasiones, el consumo de alcohol en cantidades razonables puede llegar a ser hasta benéfico para la salud, por ello esta bebida no debe de ser descartada totalmente por la sociedad, pero sí debemos de trabajar y esforzarnos por actuar todos con mucha responsabilidad para reducir a la mínima expresión los riesgos de sufrir accidentes y más aún, que estos sean fatales.

***Promover el consumo responsable de alcohol es ver por el bien de todos, y el bien de todos es tarea de todos.***

**Equipo de ConParticipación**