



# SAFETY TAILGATE MEETING

Generated by Safety Compliance App [www.safetycompliance.com](http://www.safetycompliance.com) | [www.safetycomplianceapp.com](http://www.safetycomplianceapp.com)

Company	Humphrey Plumbing	Project	Laguna Ranch II		
Date	February 22, 2024	Time	11:34 AM	Conductor	Juan Gutierrez

## Plática de seguridad sobre el consumo de alcohol

### Introducción

Existe un consumo generalizado de alcohol en los Estados Unidos. Según la Encuesta Nacional sobre el Uso de Drogas y la Salud de 2019 (NSDUH), el 85,6 por ciento de las personas mayores de 18 años informaron que bebieron alcohol en algún momento de su vida; El 69,5 por ciento informó que bebió el año pasado; El 54,9 por ciento informó que bebió en el último mes.

Si bien beber alcohol ocasionalmente con moderación no tiene efectos importantes sobre su salud y su vida, beber en exceso sí puede hacerlo.

Vamos a dialogar sobre los siguientes temas :

#### (1) Beber en exceso

#### (2) Problemas de salud a largo plazo relacionados con el consumo excesivo de alcohol

#### (3) Problemas a corto plazo causados por el alcohol

#### (4) Resumen

### Beber en exceso

El consumo excesivo de alcohol incluye el consumo elevado de alcohol y beber alcohol en exceso. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

- El consumo elevado de alcohol es el tipo más común de abuso de alcohol y se define como consumir 4 o más bebidas para las mujeres durante una sola ocasión y para los hombres, 5 o más bebidas durante una sola ocasión.
- Beber en exceso se define como consumir: 8 o más bebidas por semana para las mujeres y para los hombres, 15 o más bebidas por semana.

Mucha gente entra en estas categorías. Si bien puede parecer que beber esta cantidad de alcohol no puede ser un problema, ciertamente puede generar problemas.



# Problemas de salud a largo plazo relacionados con el consumo excesivo de alcohol

(fuente: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov))

- Presión arterial alta, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, enfermedad hepática y problemas digestivos
- Cáncer de mama, boca, garganta, esófago, hígado y colon
- Problemas de aprendizaje y memoria, incluida la demencia
- Problemas de salud mental, como depresión y ansiedad
- Dependencia del alcohol o alcoholismo

## Problemas a corto plazo causados por el alcohol

Hay muchos otros problemas que la bebida afecta a corto plazo. El alcohol afecta nuestra capacidad para tomar decisiones, así como nuestras habilidades motoras. Esto conduce a cosas como comportamientos sexuales de riesgo, lesiones físicas debido a caídas, situaciones de agresión con otras personas y choques de vehículos motorizados. Cuando se bebe demasiado, no se toman las mejores decisiones. Las malas decisiones mientras se está bajo la influencia del alcohol dejan a muchas personas heridas, encarceladas o muertas cada año.

## Resumen

Si vas a beber, es importante que lo hagas de forma responsable. Una decisión de fracción de segundo tomada bajo la influencia del alcohol puede cambiar su vida por completo. A largo plazo, el abuso del alcohol afectará negativamente su salud. Piense en su salud, su vida y su familia antes de beber la bebida que lo pone al límite.

**Punto de discusión:**

¿Cómo puede afectar el uso excesivo de alcohol fuera del horario laboral a su trabajo o a nuestra empresa?

---

### Attendees Names

Alfredo Martin Navarro

Juan Gutierrez

### Attendees Signatures

N/A



Cesar Gutierrez



**CONDUCTOR SIGNATURE**

