



SAFETY TAILGATE MEETING

Generated by Safety Compliance App www.safetycompliance.com | www.safetycomplianceapp.com

Company	Humphrey Plumbing	Project	Laguna Ranch II		
Date	April 26, 2024	Time	11:48 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)

- 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

Cesar Gutierrez

Attendees Signatures



Juan Gutierrez



Alfredo Martin Navarro

N/A

CONDUCTOR SIGNATURE

