

## ¿qué significa beber "responsablemente" ?

La decisión de beber alcohol es un asunto personal, pero si un individuo lo ingiere en exceso se presentan problemas que nos atañen a todos.

Por eso, quien bebe adquiere una responsabilidad ante sí mismo, ante su familia y ante la sociedad. La persona que bebe responsablemente es la que lo hace de manera moderada.

Su conducta frente a la bebida obedece a ciertos principios entre los que pueden destacarse los siguientes:

- Beber no es algo esencial en la vida. Quien quiera que haya decidido no beber por razones médicas, económicas, religiosas o cualquier otra, no debe recibir presiones de nadie (mucho menos humillaciones).
- Las personas que beben y "aguantan mucho" no son mejores que las demás. Ningún gran consumidor de alcohol merece reconocimiento especial por su "habilidad".
- No debe considerarse al alcohólico como "vicioso" o perverso. Es un ser humano que sufre un grave problema y tiene derecho a esperar ayuda de los demás.
- Bajo ninguna circunstancia debe aceptarse la borrachera. La ebriedad no es algo gracioso, sino el estado de alguien que ha ingerido una droga en exceso, la cual le impide actuar sensatamente.
- La decisión de ingerir o no bebidas alcohólicas es propiamente una decisión privada y personal que debe tomar cada individuo. Sin embargo, si la elección es por el alcohol, se asume la responsabilidad de no destruirse a sí mismo ni a los demás.

Las actitudes responsables hacia la bebida deben servir para comportarnos de tal manera que nunca tengamos que sentirnos avergonzados o arrepentidos de nuestra conducta. Así, para el individuo que bebe ocasionalmente o con regularidad, pero que no es un alcohólico y está consciente del peligro de llegar a serlo, existen ciertas normas o reglas que le permiten con seguridad evitar el estado de ebriedad y sus consecuencias. Tales normas, traducidas a consejos que pueden servir a toda persona, son las siguientes:

1. Reconozca sus verdaderos límites. Casi todos los individuos que beben tienden a presumir de que "aguantan" más que otros, pero esto es algo sin sentido. Aparte de que el "aguante" mayor o menor no es motivo de orgullo, casi siempre se produce un autoengaño al no querer reconocer que se está ebrio cuando ya los demás lo notan con seguridad.
2. Coma mientras bebe. Los alimentos se mezclan con el alcohol y evitan que su absorción sea demasiado rápida. Muchas personas disfrutan mejor la comida si la acompañan con bebidas de baja graduación alcohólica. También hay que añadir que existen factores psicológicos que inducen a beber menos si al mismo tiempo se consumen alimentos sólidos.

3. No tome rápidamente. Beba para disfrutar y degustar su bebida, no para buscar los efectos del alcohol. Como hecho de observación, todos sabemos que el bebedero "que se adelanta" y que apura a sus compañeros "para que no se le queden atrás", es por lo regular alguien que no se detiene fácilmente y que casi siempre llega a la embriaguez.
4. Acepte la invitación a tomar una bebida sólo cuando realmente lo desee. No debe admitirse ninguna presión para beber cuando no se quiere. Si uno lo permite, niega el valor que puede tener el departir con otros una situación amable en la que se ingiera moderadamente bebidas alcohólicas.
5. Evite "tragos" aquí y allá. Ciertos individuos toman a cualquier hora, y a toda hora ofrecen un "trago". Pero usted no tiene por que aceptarlo, sobre todo si se trata de tomar por tomar.
6. Si come fuera de su casa y tiene que regresar manejando su automóvil, es preferible que no ingiera alcohol. En todo caso, beba moderadamente y con la comida, nunca después. Está plenamente comprobado que la capacidad de conducir un vehículo disminuye mucho incluso con bajos niveles de alcohol en la sangre.
7. Siempre que pueda, evita la bebida fuera del ambiente familiar. Muchos de quienes toman en los bares (no todos, pos supuesto) buscan más bien los efectos del alcohol que la relación social. Esto no quiere decir que el "tomar la copa con los amigos" sea una irresponsabilidad, todo dependerá de si se respetan las "reglas" que estamos recomendando.
8. No tome para "relajarse" o tranquilizarse, cuando lo que realmente necesita es un cambio de actividad o un poco de descanso. Tomar cada vez que está intranquilo, preocupado o deprimido, puede convertir al alcohol en una necesidad que lo conduzca hacia el alcoholismo.

Recuerde que el principal propósito de una fiesta es el de estar juntos y divertirse, no el de emborracharse.