Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

"No te pierdas nada. Reduce el consumo de alcohol".

#DíaMundialsinAlcohol

El 15 de noviembre se celebra el Día Mundial sin Alcohol, un evento promovido por la *Organización Mundial de la Salud* ***(OMS)***. Su objetivo es concienciar a la población mundial de los daños físicos y psicológicos que causa su consumo. Desde hace siglos, beber ha sido habitual en muchas culturas. Es la sustancia psicoactiva más consumida en España y puede causar dependencia. Se debe fomentar la responsabilidad en su ingesta, sobre todo en los jóvenes. La edad media de inicio de consumo se sitúa en 14 años para ambos sexos.

Hay varias iniciativas para disminuir su consumo. Una de ellas es la Estrategia mundial para reducir el uso nocivo del alcohol de la OMS.

El Ministerio de Sanidad ha elaborado una **campaña** en 2022, *cuyo* lema *es:* "No te pierdas nada. Reduce el consumo de alcohol".

Disfruta de la vida, de los tuyos, diviértete, vive cada momento, y no te pierdas nada por el alcohol. Cuando reduces tu consumo de alcohol estás protegiendo tu salud y la de aquellas personas que te rodean. Conoce los Límites para un consumo de bajo riesgo.

Si os animáis, aquí tenéis los materiales `para la difusión de la campaña:

Enlace a la campaña oficial con los materiales en los idiomas oficiales:

1. Vídeos

- Castellano: No te pierdas nada
- Catalán: No et perdis res
- Euskera : Ez ezazu ezer galdu
- Gallego: Non te perdas nada
- Valenciano: No et perdis res

1. Banners en varios tamaños
2. Infografía del resumen de la encuesta ESTUDES 2021, Jóvenes y Alcohol- de 14 a 18 años.

Razones para reducir el consumo de alcohol

Su uso nocivo tiene una alta carga de morbilidad con consecuencias sociales y económicas, sobre todo en las grupos menos favorecidos. Causa más de 200 problemas de salud, lesiones y muerte prematura. Y es un factor de enfermedades crónicas o no transmisibles. Cada año se producen 3 millones de muertes en el mundo debido al consumo nocivo de alcohol (5,3% del total). Se asocia, entre otros problemas con:

- Riesgo de **trastornos mentales** y de comportamiento, incluido el alcoholismo
- **Enfermedades no transmisibles**, como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares.
- **Traumatismos** intencionales o no intencionales (accidentes de tránsito, violencia y suicidios). Estos pueden recaer en terceras personas.
- Las **lesiones mortales** relacionadas con su uso suelen ocurrir en los grupos de edad relativamente más jóvenes.
- Se ha establecido una relación causal entre su consumo nocivo y la incidencia y el desenlace de **enfermedades infecciosas** como la tuberculosis y el VIH/Sida.
- El consumo de alcohol durante el **embarazo** puede provocar daños permanentes sobre el feto. Es un agente teratogénico, puede atravesar con gran rapidez la placenta y expone al feto a las mismas o mayores concentraciones de alcohol que las de la madre. Los daños potenciales causados por el alcohol sobre el desarrollo fetal son variados y se recogen bajo el término "Trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF)". Los daños pueden ser de leves a graves, de difícil diagnóstico y perdurables. Pueden afectar a nivel físico, del comportamiento e intelectual. El Síndrome Alcohólico Fetal (SAF) es su manifestación extrema. El TEAF es 100% prevenible.
- En el **adolescente**: su consumo continuado afecta a órganos en desarrollo, como el hígado, el páncreas y el cerebro. El cerebro de los adolescentes es muy vulnerable a su efecto. Los jóvenes rara vez presentan cirrosis hepática u otros trastornos propios de los adultos tras años de abuso. Beber alcohol en la adolescencia, sobre todo el consumo "en atracón", puede afectar el sistema nervioso central. Disminuye la atención, la capacidad y el tiempo de reacción y dificulta la toma de decisiones. Pone en peligro su integridad física y psíquica, y se asocia a conductas de riesgo relacionadas con la agresividad, los accidentes, la sexualidad y la salud pública.

El inicio del consumo de bebidas alcohólicas durante la adolescencia aumenta el riesgo de alcoholismo o dependencia del alcohol en la edad adulta.

Equipo Editorial Familia y Salud

Fecha de publicación: 10-10-2022