

## En las fiestas se recomienda un consumo moderado de alcohol

Diciembre 2011

Con el objetivo de disminuir los accidentes, muertes y discapacidades producidas por su uso inadecuado, se refuerza la recomendación para estas fiestas de un consumo moderado y responsable de alcohol. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, la ingesta nociva de bebidas alcohólicas causa 2,5 millones de muertes cada año en el mundo.

En 2010 fue creado el Programa Nacional de Prevención y Lucha contra el consumo excesivo de Alcohol (PNPA) dependiente del Ministerio de Salud con el objetivo disminuir la tolerancia social frente al uso excesivo de alcohol, en especial en el público joven, que es el que más inconvenientes presenta al momento de realizar un consumo responsable de esta sustancia.

Durante el mes de diciembre, en ocasión de los festejos de Navidad y Año Nuevo, el Programa refuerza la apuesta a través de una campaña acerca del consumo moderado y responsable de alcohol, haciendo hincapié en el compromiso que debe tener tanto la persona que toma como la que lo acompaña, para prevenir accidentes, actos violentos y problemas más graves, como un coma etílico o una muerte prematura.

Según la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) realizada por el Ministerio de Salud de la Nación en 2005 y 2009, el consumo de alcohol en mayores de 18 años no tuvo grandes modificaciones durante ese período: el consumo regular de riesgo fue del 10,7% a nivel nacional, con mayor prevalencia en hombres de entre 50 a 64 años.

Entretanto, el consumo episódico excesivo fue de 8,9%, con un mayor consumo en hombres de 18 a 24 años (una de cada tres personas había bebido de esta forma al menos una vez en los últimos 30 días).

Por otra parte, la Encuesta Mundial de Salud Escolar realizada en 2007 por la cartera sanitaria, mostró que el 56,8% de los niños de entre 13 y 15 años consumían alcohol, y el 34,6% bebieron tanto que se embriagaron una o más veces. A esta edad, el estudio mostró que el consumo es más alto en varones.

La Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico (Sedronar), estima que en nuestro país hay casi 2 millones de personas alcohólicas y que anualmente mueren unas 25 mil personas por causas relacionadas.

La Organización Mundial de la Salud calcula que unos 320 mil jóvenes de entre 15 y 29 años mueren cada año por causas relacionadas con el consumo de alcohol, cifra que representa un 9% de las defunciones en ese grupo etario.

### **Consumo de alcohol regular o episódico excesivo**

Las bebidas alcohólicas son sustancias psicoactivas que afectan a las personas en su sistema nervioso central, en la mayoría de los órganos del cuerpo, como así también en los vínculos sociales que mantienen con sus semejantes.

Si bien la mayoría de la población no suele generar dependencia al alcohol sino que practica el denominado consumo social, existe un número importante de personas que sí la padecen, de acuerdo a la cantidad de esta sustancia que consumen diariamente, que altera su salud física y mental.

El consumo regular de riesgo es atribuido a aquellas personas que consumen más de dos tragos promedio por día en hombres y más de uno en mujeres, mientras

que el consumo episódico excesivo, se refiere a las personas que beben más de cinco tragos en una sola oportunidad.

*(Nota: un trago equivale a una lata de cerveza, una copa de vino o una medida de bebidas fuertes, es decir, aproximadamente 15 gramos o mililitros de alcohol)*

Hay otros casos en los que también se denomina consumo de riesgo de acuerdo a las situaciones o condiciones del beber. En esta oportunidad, no importa qué cantidad se consuma, tan sólo beber un trago hará un consumo de riesgo si la persona conduce algún vehículo o está embarazada. En este sentido, no hay consumo responsable, sino que cualquier consumo será riesgoso y la recomendación debe ser no beber.

### **Daños a la salud**

El alcohol es causante de distintas enfermedades, discapacidades, trastornos y daños como afecciones cardiovasculares, cirrosis hepática, trastornos depresivos y neuropsiquiátricos, úlcera péptica, diversas formas de cáncer, violencia y lesiones no intencionales, entre otras.

Para que se produzcan estos daños no es necesario que las personas beban en grandes cantidades o durante un tiempo prolongado. Ejemplo de ello son los accidentes de tránsito, las agresiones y otras formas de violencia que también están dentro de las principales causas de muerte y discapacidad en Argentina.

El consumo de alcohol también está relacionado con enfermedades infecciosas como el VIH-SIDA, la tuberculosis y otras enfermedades de transmisión sexual. Esto se debe, por un lado, al debilitamiento del sistema inmunológico por efecto del alcohol y, por otro, a que la embriaguez trastorna la adherencia de los pacientes al tratamiento con antirretrovirales.

Por otra parte, las personas en estado de ebriedad también pierden la conciencia sobre la responsabilidad y la importancia de tener sexo seguro, por lo que generan una alta probabilidad de contraer cualquier tipo de enfermedad de transmisión sexual.

En embarazadas y neonatos, el consumo de alcohol puede provocar el síndrome alcohólico fetal y complicaciones relacionadas con el parto prematuro.

### **Parte de la historia social y cultural**

La estrategia planteada por la cartera sanitaria se basa en la modificación de aquellos aspectos culturales que favorecen la convivencia nacional con el consumo de riesgo, generando señales sociales y legales que demuestren y aseguren la expresión de una mayoría no visible de la sociedad que no desea seguir tolerando el consumo excesivo de alcohol y que, a la vez, favorezcan espacios y prácticas para el consumo sin riesgo o consumo responsable de alcohol.

### **Recomendaciones para jóvenes**

El PNPA elaboró una serie de recomendaciones destinadas específicamente a los jóvenes, en las que brinda consejos para aquellos que consuman alcohol y para sus acompañantes, a la vez que recuerda los derechos de los jóvenes respecto de la adicción a las sustancias psicoactivas. Los mensajes contienen conceptos tales como:

**Si vas a tomar...**

- Comé siempre algo antes de empezar.
- El alcohol te deshidrata, por eso es importante tomar agua al mismo tiempo. Si la última vuelta es de agua o jugo, mejor. Te ayuda a tener menos resaca.
- No mezcles alcohol con éxtasis. Esto aumenta el riesgo cardíaco y la deshidratación.
- Nunca mezcles alcohol con viagra. Esto puede disminuir el efecto eréctil de la droga y producir un paro cardíaco o infarto cerebral.
- Tené en cuenta que el alcohol reduce tu potencia sexual.
- Si tenés problemas de salud –diabetes, hepatitis, asma, estás medicado o sufrís del corazón– tratá de no tomar alcohol.
- Si estás embarazada o al cuidado de niños, no tomes alcohol.

### **Si un amigo tomó de más...**

- No le permitas manejar.
- Llevalo a un lugar tranquilo y ventilado.
- Si se descompuso o se desmayó, ponelo de costado para que no se ahogue si vomita.
- Aflojale la ropa, abrigalo.
- No lo dejes solo.
- Dale mucha agua.
- Si está muy mal, llamá a emergencias.

### **Tené en cuenta que todo usuario de alcohol y otras drogas tiene derecho:**

- A recibir asistencia integral y personalizada en cualquier centro de salud
- A ser atendido sin discriminación y con el máximo respeto
- A que se mantenga la confidencialidad de toda información relacionada a la

consulta

- A recibir información veraz y comprensible sobre la consulta y las alternativas terapéuticas.

**Fuente: Ministerio de Salud**