



La normalización del consumo excesivo de alcohol en México, una de las mayores causas de daños en salud mental de la población

Ciudad de México, 04 de marzo 2024.- En el primer día del Foro Diálogos sobre el Alcohol: del consumo a la violencia, llevado a cabo en la Facultad de Psicología, de la UNAM expertos en el tema hablaron sobre el consumo del alcohol y las afectaciones en la salud mental. Destacando que:

- Si el consumo inicia a una menor edad, la probabilidad del desarrollo de un consumo problemático, aumenta, y eso es lo que está ocurriendo con la alta disponibilidad, incluso alrededor de los centros escolares y con las campañas y productos dirigidos a este sector. Las grandes corporaciones productoras de alcohol se enfocan en la población joven sabiendo que pueden convertirlos en altos consumidores. La publicidad asociada a deportes y eventos musicales y la creciente variedad de cocteles enlatados con bebidas azucaradas, son algunas de las estrategias desarrolladas por estas empresas.
- El consumo de alcohol es la entrada al consumo de otras sustancias psicoactivas, reconociéndose que un 45% de las personas que tienen un problema con alguna droga, se iniciaron con el consumo de alcohol.
- El alcohol es reconocido como una droga asociada al desarrollo de la violencia de género e intrafamiliar generando un círculo vicioso donde los hijos que crecen en estos ambientes tienen una mucho mayor probabilidad de desarrollar consumo problemático de alcohol y continuar este ciclo.
- Datos recientes, demuestran que los casos de dependencia al alcohol entre los adolescentes es similar entre hombres y mujeres en una relación de 1 a 1, mientras que en adultos la proporción es de 7 hombres por 1 mujer.
- El alcohol no es entendido como una droga a pesar de que es una sustancia depresora del sistema nervioso central que provoca una baja en los reflejos motores, estados de depresión y desinhibición. Su consumo, complejiza cualquier enfermedad mental que se padezca y está vinculado con episodios de violencia.
- Se ha observado que en las mujeres que tienen un trastorno de ansiedad o de estrés, puede generar posteriormente problemas de abuso de consumo de alcohol. Por el contrario, en los hombres se suele desarrollar primero un problema de abuso en el consumo de alcohol que desarrollará un trastorno de ansiedad o depresión.



- Es frecuente que ante pérdidas de trabajo, problemas familiares, conflictos significativos en el entorno en el que se desarrolle el individuo, existe un aumento en el consumo de alcohol.
- El consumo de alcohol, genera un doble de riesgo de desarrollar un trastorno depresivo y de ansiedad y la dependencia del alcohol cuadruplica el riesgo de depresión.
- Durante la pandemia, las personas que ya tenían un problema con el consumo de alcohol, lo incrementaron. Se documentó un aumento en los trastornos de salud mental: depresión y ansiedad. Ante los cambios de las dinámicas sociales durante este periodo como fue el confinamiento, una de las alternativas que buscó la población para darle solución fue el consumo de alcohol.
- El contexto social influye en el consumo del alcohol, la normalización y el acceso a través de puntos de venta, publicidad agresiva del producto hace que favorezca el consumo.
- Entre las posibles intervenciones para disminuir el consumo de alcohol, los expertos hablaron sobre generar espacios de diversión y socialización sin que esté presente el consumo de alcohol. En edades tempranas tener una crianza positiva, el desarrollo de habilidades para enfrentar estresores durante la vida, favorecer relaciones interpersonales, etc.
- Las estrategias que usa la industria con productos atractivos y de colores, son para atrapar a mujeres jóvenes.

Para ver el “Foro Diálogos sobre el Alcohol: alcohol y salud mental”
<https://www.youtube.com/watch?v=HQ8Q8kBURK0>

Rosa Elena Luna cel. 55-2271-5686

Diana Turner cel. 55-8580-6525

Denise Rojas cel. 55-1298-9928