

**DÍA NACIONAL CONTRA
EL USO NOCIVO DE LAS
BEBIDAS ALCOHÓLICAS**

15 de noviembre

*“Más comunidades con salud
mental, menos uso nocivo.”*



PUEBLA
Un gobierno *presente*



Secretaría
de Salud



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Índice

- I. Panorama Mundial**
- II. Panorama en México**
- III. Factores de Riesgo**
- IV. Factores Protectores**
- V. Consecuencias**
- VI. Medidas Preventivas**
- VII. Promoción a la Salud**



I. Panorama Mundial

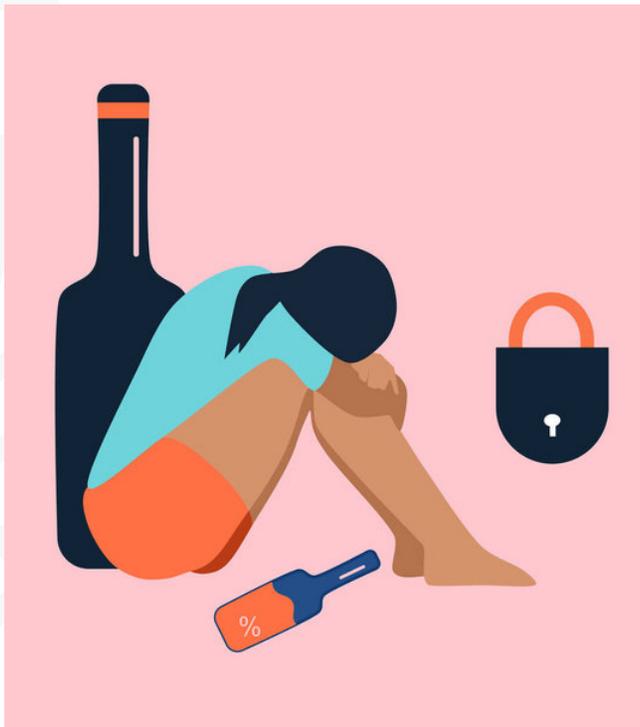
La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que el alcohol, **es una sustancia psicoactiva con propiedades causantes de dependencia. El uso nocivo del alcohol causa una alta carga de morbilidad y tiene importantes consecuencias sociales y económicas** como:

- Ser un factor causal en más de 200 enfermedades y trastornos.
- Cada año se producen 3 millones de muertes en el mundo debido al consumo nocivo de alcohol, lo que representa un 5,3% de todas las defunciones.
- En general, el 5,1% de la carga mundial de morbilidad y lesiones es atribuible al consumo de alcohol, calculado en términos de años de vida ajustados en función de la discapacidad (AVAD).
- Además de las consecuencias para la salud, acarrea importantes pérdidas sociales y económicas a las personas y a la sociedad en general.





II. Panorama en México



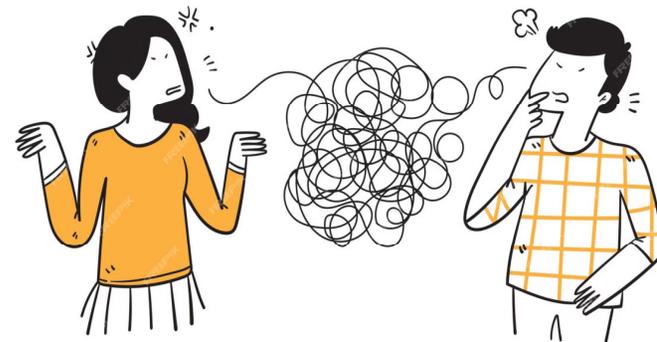
En México, **el alcohol es la droga que más consumen hombres y mujeres** (Comisión Nacional contra las Adicciones [CONADIC], 2021); desempeña un importante papel para causar discapacidad, enfermedades y muerte. El alcohol es una droga con efectos tóxicos y otros peligros intrínsecos, por ejemplo: la intoxicación y la dependencia (Babor et al., 2010). Asimismo, se relaciona de manera sustancial con trastornos de salud mental y más de 200 enfermedades (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

Dado que el consumo de alcohol está asociado a cientos de consecuencias en la salud y que acarrea importantes pérdidas sociales y económicas a las personas y a la sociedad en general, el 8 de mayo de 2018 se publicó en el Diario Oficial de la Federación, el DECRETO por el que se establece el 15 de noviembre de cada año como “Día Nacional Contra el Uso Nocivo de Bebidas Alcohólicas”; con la finalidad de sensibilizar a la población en general sobre los problemas relacionados con el uso nocivo de alcohol.



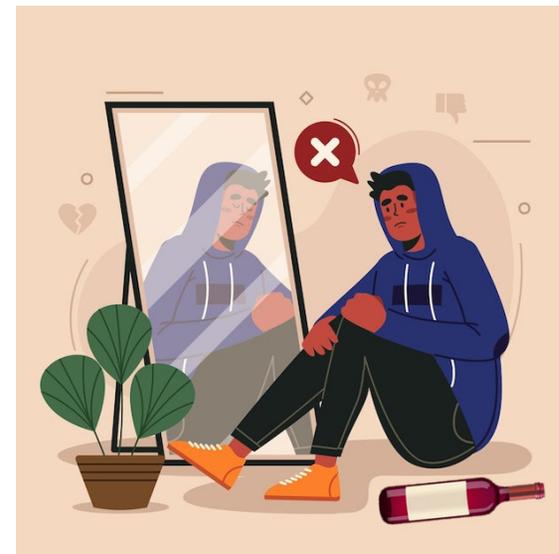
III. Factores de Riesgo

- **Biológicos:** La predisposición genética. El riesgo genético influye sobre la predisposición a usar y desarrollar dependencia al alcohol, además puede determinar los patrones y los resultados del consumo.
- **Personales:** La edad, el estado de salud física y mental, el estrés, las creencias y expectativas acerca del alcohol, la búsqueda de sensaciones, personalidad antisocial, baja satisfacción personal, el aislamiento, actitud apática, falta de valores e inseguridad.
- **Familiares:** Las familias disfuncionales, el maltrato, los conflictos familiares, los padres consumidores o con actitud proactiva hacia el consumo, el déficit o exceso de disciplina, la falta de lazos afectivos, frustración familiar, mala relación con los hermanos, crianza poco efectiva, ausencia de responsabilidades dentro de la familia, desinterés por la educación de los hijos y una mala comunicación entre los miembros de la familia.





- **Psicológicos:** Baja autoestima, ansiedad, depresión, problemas de comportamiento, bajo autocontrol, disminución de las habilidades sociales y emocionales, estilos de afrontamiento inefectivos, dependencia emocional, inseguridad, necesidad de autoafirmación y baja satisfacción o capacidad de divertirse.
- **Escolares:** Comportamiento inapropiado ser demasiado tímido o agresivo en clase, deficiencia en el desempeño escolar, fracaso escolar, asociación con compañeros de comportamiento desadaptativo, abandono temprano de la escuela, barreras comunicacionales y de cordialidad entre los profesores y estudiantes, aislamiento del grupo, disponibilidad de alcohol en la escuela, la promoción del individualismo y la competitividad.
- **Ambientales/sociales:** Las normas o leyes sociales favorables para el consumo, fácil acceso al alcohol, la publicidad, la delincuencia y marginalidad, amigos consumidores.





IV. Factores Protectores

Al igual que los factores de riesgo, los factores protectores se pueden clasificar en individuales, familiares, psicológicos, escolares y ambientales/sociales:

Personales: Adecuado desarrollo y madurez, actitud positiva, proyecto de vida, aptitudes sociales, habilidad de resolución de conflictos, motivación al logro, habilidades cognitivas, autonomía, independencia, planificación del tiempo libre.

Familiares: Ambiente cálido, buena relación con padres y hermanos, comunicación abierta y asertiva, cohesión o unión familiar, límites claros, apoyo y seguimiento de la educación de los hijos, manejo eficaz del estrés de los integrantes de la familia, tiempo de calidad, expectativas claras, promoción de hábitos sanos, compartir intereses y tiempo libre.





Secretaría
de Salud

Gobierno de Puebla



Psicológicos: Adecuada autoestima, autocontrol, empatía, asertividad, capacidad de frustración y de postergar la satisfacción.

Escolares: Perseverancia en los estudios, apoyo social, buena comunicación profesor-estudiante, establecimiento de lazos cordiales, buena relación con los compañeros, conexión entre la casa y la escuela, fomento de actividades extracurriculares y deportivas, fomento del trabajo en equipo y de la creatividad.

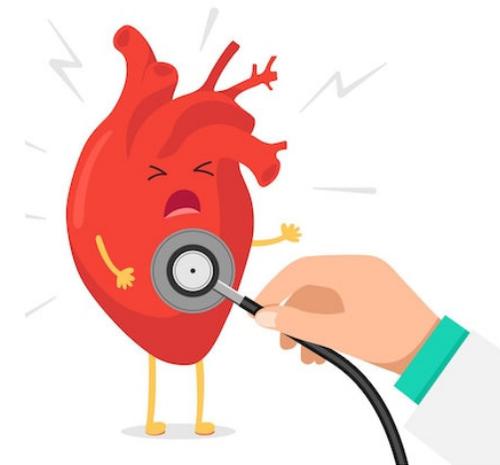
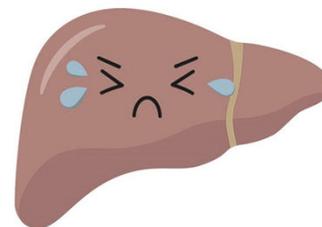
Ambientales/sociales: Participación activa en la comunidad, apoyo social de los compañeros, relación con diversos grupos proactivos, promoción de actividades de ocio y tiempo libre, leyes y normas desfavorables para el consumo de alcohol, áreas que favorezcan la convivencia.



V. Consecuencias

El consumo de alcohol está identificado como la causa de 60 tipos de enfermedades tanto agudas como crónicas, mismas que se pueden agrupar en tres categorías: Condiciones de salud íntegramente atribuibles al consumo de alcohol, condiciones crónicas que tienen el alcohol como factor contribuyente y condiciones agudas en las cuales el alcohol es factor contribuyente; reflejadas por la naturaleza de su condición y su relación etiológica del consumo de alcohol, por tipo de trastorno se pueden clasificar de la siguiente manera (Ahumada-Cortez y cols., 2017):

- Trastornos cardiovasculares
- Trastornos digestivos
- Trastornos hematológicos
- Trastornos osteomusculares
- Trastornos metabólicos
- Trastornos endocrinos
- Infecciones
- Cáncer
- Trastornos neurológicos





VI. Medidas Preventivas

Las conductas alternativas al consumo funcionan como factores de protección, pues favorecen el no consumo nocivo de bebidas alcohólicas, lo que disminuye las afectaciones a la salud. Algunas conductas como factores protectores son:

- **Practicar algún deporte.**
- **Evitar los lugares donde se suele consumir bebidas alcohólicas:** Hablar con los amigos/as y familiares explicando que se ha dejado de tomar bebidas alcohólicas, pidiendo su apoyo para mantener su decisión.
- **Conocer los efectos que genera el alcohol en el cuerpo.**
- **Comer antes y mientras se bebe.**
- **Beber despacio:** 1 copa estándar por hora y no más de 4 por ocasión en el caso de hombres y no más de 3 por ocasión en el caso de las mujeres.
- **Limitar el consumo:** No consumir más de 12 copas a la semana en el caso de los hombres y no más de 9 copas a la semana en el caso de las mujeres.





- **Identificar el estado emocional antes de beber**, si hay tristeza, enojo o alegría desbordada, entonces evitar el consumo de bebidas con alcohol.
- **Evitar beber para relajarse.**
- **Beber agua simple antes de comenzar a consumir bebidas alcohólicas.**
- **Si se está bajo tratamiento médico o usando medicamento, no consumir bebidas alcohólicas**, ya que algunos fármacos combinados con bebidas alcohólicas pueden generar daños en diferentes órganos del cuerpo (hígado, páncreas); además pueden provocar náuseas, dolor de cabeza, desmayos y dificultades respiratorias. El consumo de bebidas alcohólicas puede alterar la efectividad de los medicamentos o aumentar sus efectos no deseados.





VII. Promoción a la Salud

La promoción de la salud y la prevención del consumo de bebidas alcohólicas en Puebla es un enfoque crucial para mejorar la calidad de vida de sus habitantes. A través de iniciativas educativas, campañas de concientización y políticas públicas, **se busca fomentar estilos de vida saludables y reducir los riesgos asociados al consumo de alcohol.**

Al promover la salud y la prevención del consumo de alcohol, se trabaja en la construcción de una sociedad más saludable y equitativa, donde se fomenta el bienestar de las y los poblanos para reducir las consecuencias adversas del consumo de alcohol en la comunidad.

ORIENTA A TUS HIJOS (AS) SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL

Escucharlos te ayudará a conocer sus dudas e inquietudes.



Atiende sus preguntas.

Guíalos hacia actividades
libres de su consumo.

**Intercambia puntos de vista y lograrás
entablar grandes conversaciones.**

ORIENTA A TUS HIJOS (AS) SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL

*El diálogo es una herramienta fundamental para informarles
los peligros ocasionados por el alcohol.*

Platica con ellos
abiertamente sobre
el tema.

Responde sus dudas.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Directorio

Dra. Araceli Soria Córdoba

Secretaria de Salud y Directora General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Dra. Mireya Montesano Villamil

Subsecretaria de Servicios de Salud Zona B de la Secretaría de Salud
del Estado de Puebla y Coordinadora de Servicios de Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Dra. Claudia Salamanca Vázquez

Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Dra. Sofía Morales Zurita

Subdirectora de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

Departamento de Enfermedades No Transmisibles
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

y

Departamento de Promoción de la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla