



Día nacional contra el uso nocivo de bebidas alcohólicas

"El A, B, C del uso nocivo del alcohol"

15 de noviembre



**Gobierno
de Puebla**



**Secretaría
de Salud**

UN GOBIERNO que siente y piensa
como la gente





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



Índice

- I. Introducción
- II. Prevalencia del consumo de alcohol
- III. Ansiedad y alcohol
- IV. Accidentes de tráfico
- V. Bebidas adulteradas, intoxicaciones y envenenamiento
- VI. Cáncer y alcohol
- VII. Cirrosis y alcohol
- VIII. Dependencia y alcohol



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



I. Introducción

En México, el alcohol es la droga que más consumen hombres y mujeres (Comisión Nacional contra las Adicciones [CONADIC], 2021). El consumo de alcohol desempeña un importante papel para causar discapacidad, enfermedades y muerte.

El alcohol es una droga con efectos tóxicos y otros peligros intrínsecos como, por ejemplo, la intoxicación y la dependencia (Babor et al., 2010). Asimismo, se relaciona de manera sustancial con trastornos de salud mental, entre otras más de 200 enfermedades (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

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.

La OMS (2010) define al uso nocivo de alcohol como el consumo de alcohol que provoca efectos sanitarios y sociales perjudiciales para el bebedor, para quienes lo rodean y para la sociedad en general, así como las pautas de consumo de alcohol asociadas a un mayor riesgo de resultados sanitarios perjudiciales, sin perjuicio alguno de las creencias religiosas y las normas culturales.



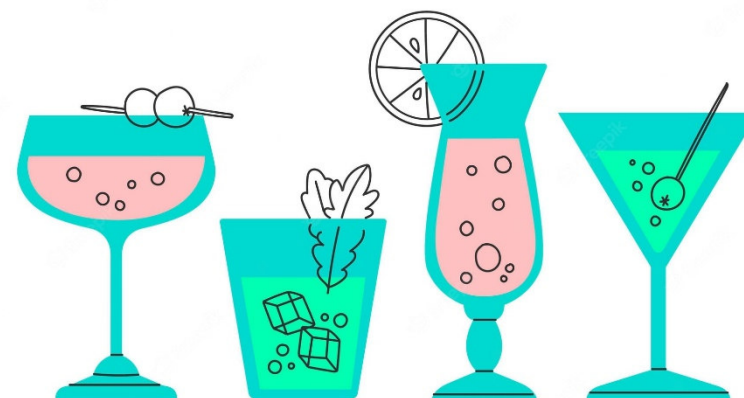
Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



II. Prevalencia del consumo de alcohol

En México, con base en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2021, 1 de cada 5 adolescentes reportó consumo de alcohol, lo que equivale a más de 4.6 millones de adolescentes de entre 10 y 19 años de edad (Shamah-Levy et al., 2022).

- En el caso de la población mayor a 20 años de edad, 1 de cada 2 adultos reportó consumo de alcohol, que equivale a más de 43.9 millones de adultos (Shamah-Levy et al., 2022).





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



Consumo de alcohol en exceso

Los resultados más recientes de la ENSANUT 2021 señalan que aproximadamente 1 de cada 10 adolescentes (7.8% de los adolescentes) y 1 de cada 5 adultos consumen alcohol en exceso de manera ocasional. Por otro lado, el 2.6% de los adolescentes y el 8.4% de los adultos reportó un consumo excesivo de alcohol cada semana (Shamah-Levy et al., 2022).





III. Ansiedad y alcohol

- En la Región de las Américas, los trastornos de ansiedad constituyen la segunda causa de años de vida ajustados en función de discapacidad (2.1%) y de años perdidos por discapacidad (4.9%). **En México, los trastornos por ansiedad son el segundo trastorno que genera mayor carga de enfermedad.**
- La 11a. Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) define a la ansiedad como el temor o presentimiento de peligro o desgracia, además de preocupación, angustia o síntomas somáticos de tensión. El origen del peligro previsto puede ser interno o externo (OMS, 2022c)
- La ansiedad puede ser síntoma de cualquiera de los diversos problemas de salud mental, como los trastornos de ansiedad propiamente dichos, pero también de depresión, trastornos psicóticos, o de abuso de sustancias, entre ellos el consumo de alcohol.
- Por sus propiedades y por ser de fácil acceso, el alcohol es frecuentemente utilizado por personas que padecen un trastorno del estado de ánimo o de ansiedad. En los trastornos de ansiedad, algunas personas recurren al alcohol por sus propiedades reductoras de la activación fisiológica.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



- Si bien es cierto que el alcohol es un depresor del sistema nervioso a corto plazo, su uso continuo produce inquietud y ansiedad que superan con creces al estado inicial que se quería evitar.
- Además, existe el peligro de acontecimientos ambientales inesperados; por los efectos del alcohol se puede reaccionar inapropiadamente. En las personas con problemas de ansiedad puede tener un efecto para atenuar momentáneamente los miedos y afrontar las situaciones con más seguridad (menor inhibición).
- De esta manera se cierran las puertas a otras formas adecuadas de afrontamiento de los problemas, corriendo además el riesgo de acostumbrarse a usar el alcohol y otras drogas para afrontar no solo los problemas para los que inicialmente se usó, sino extender también su uso a otros (por ejemplo, usarlo para hablar más “tranquilo” en público, y extenderlo luego para aparentar lo que no se es ante las amistades).



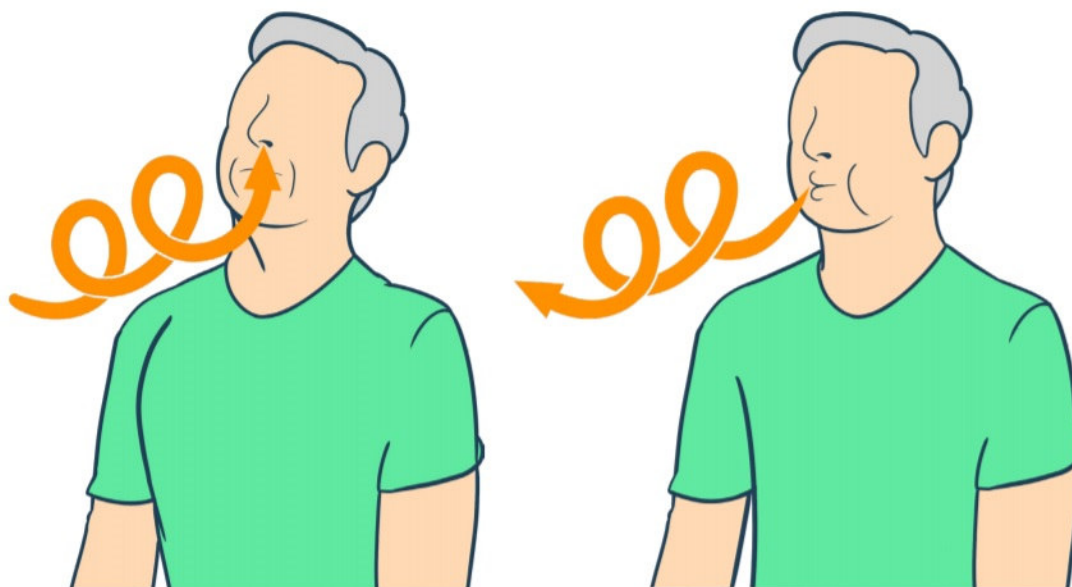


Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



Medidas reventivas

Los ejercicios de respiración lentos, constantes y enfocados son una gran manera de reducir la ansiedad y el estrés. Cuando la persona comienza a sentir que la ansiedad va aumentando, puede realizar ejercicios de respiración profunda, siendo eficaces para ayudarla a disminuir su ritmo cardíaco y calmarse (Miltenerberger, 2016).





IV. Accidentes de tránsito y alcohol

- Cada año, **1.3 millones de personas en el mundo fallecen a causa de las colisiones causadas por el tránsito**. Entre 20 y 50 millones de personas sufren traumatismos no mortales, y muchos de ellos provocan una discapacidad. Los traumatismos debidos al tránsito son la principal causa de mortalidad entre los niños y los jóvenes de 5 a 29 años (OMS, 2022d).
- **El consumo de alcohol es un factor de riesgo para la ocurrencia de los accidentes de tránsito** (Taylor & Rehm, 2012). De acuerdo con la OMS (2022), hasta el 21% del total de las muertes causadas por el tránsito pueden ser atribuidas a la conducción bajo los efectos del alcohol. Asimismo, **el establecimiento de controles de sobriedad y pruebas aleatorias reduce 20% de los accidentes de tránsito**.

El alcohol produce alteraciones muy evidentes en la conducta y afecta a casi todas las capacidades psicofísicas necesarias para una conducción segura (ver Tabla 1). La conducción bajo el efecto del alcohol puede tener consecuencias negativas para todos los usuarios de las vías, no solo para el conductor, los pasajeros, acompañantes, peatones, ciclistas, motociclistas también pueden ser víctimas de los accidentes (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2017)



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



A los conductores de un vehículo, el consumo de bebidas alcohólicas produce:

Reducción del campo visual

Disminución del tiempo de reacción

Pérdida de reflejos

Estado de euforia y exceso de confianza, por lo que asumen más riesgos

Apreciación errónea de las distancias y de la velocidad

Aumento de la agresividad e irritabilidad

No percepción de las señales de tránsito, ni las luces de los semáforos o de otros vehículos

Aumento de la sensibilidad a los deslumbramientos



Concentración de alcohol en la sangre (g/dL)	Efectos en el Organismo
0.01-0.05	• Aumento del ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria • Disminución de la actividad de diversas funciones cerebrales centrales • Comportamiento incoherente al ejecutar tareas • Disminución del discernimiento y pérdida de inhibiciones • Sensación moderada de exaltación, relajación y placer
0.06-0.10	• Sedación fisiológica de casi todos los sistemas • Disminución de la atención y del estado de alerta, reflejos más lentos, deterioro de la coordinación y disminución de la fuerza muscular • Reducción de la capacidad de tomar decisiones racionales o de ejercer el discernimiento • Aumento de la ansiedad y la depresión • Disminución de la paciencia
0.11-0.15	• Reflejos considerablemente más lentos • Deterioro del equilibrio y del movimiento • Deterioro de algunas funciones visuales Articulación confusa de las palabras • Vómitos, especialmente cuando se alcanza con rapidez este nivel de alcoholemia
0.16-0.29	• Grave deterioro sensorial, incluida la disminución de la percepción de los estímulos externos • Grave deterioro motor, con tambaleos o caídas frecuentes
0.30-0.39	• Estado de estupor, falta de respuesta • Pérdida de la conciencia • Anestesia comparable a la de una intervención quirúrgica • Muerte (en muchos casos)
0.40 y más	• Inconsciencia • Cese de la respiración • Muerte, por lo general causada por insuficiencia respiratoria



Factor	Descripción
Cantidad de alcohol ingerida	A mayor consumo de alcohol, mayor nivel de alcoholemia.
Rapidez de consumo	Cuanto más rápido se consuma alcohol mayor será la velocidad de absorción y la cantidad total de alcohol que pase a la sangre.
Tipo de bebida	La absorción del alcohol es más lenta en bebidas fermentadas (cerveza, pulque, vino) que en las destiladas (tequila, ron o el whisky). Además, el alcohol tomado junto a refrescos o caliente puede favorecer la rapidez de aparición de la alcoholemia.
Consumo de alimentos	La presencia de alimentos retrasa la absorción de alcohol. Cuando el estómago está vacío, la cantidad de alcohol que pasa a la sangre es mayor y lo hace de forma más rápida.
Sexo de la persona	Las mujeres pueden presentar tasas de alcoholemia más altas con la misma cantidad de bebida, especialmente si son jóvenes.
Peso de la persona	Una persona delgada puede obtener una mayor tasa de alcoholemia con la misma cantidad de alcohol ingerido que una persona de mayor peso.
Hora del día	La eliminación del alcohol es mucho más lenta durante las horas de sueño.
Circunstancias personales	La fatiga, la somnolencia, la ansiedad, el estrés u otras enfermedades, son algunos factores que pueden influir sobre la alcoholemia y sus efectos sobre el organismo.



V. Bebidas adulteradas, intoxicaciones y envenenamiento

- De acuerdo con la (Ley General de Salud, 2022), en específico en el Art. 217, se consideran **bebidas alcohólicas aquellas que contengan alcohol etílico en una proporción de 2% y hasta 55% en volumen**. Cualquiera otra que contenga una proporción mayor no podrá comercializarse como bebida.
- Durante los procesos de fabricación “**informales**” o **caseros**, se pueden producir sustancias que son tóxicas para el consumo de las personas. La NORMA Oficial Mexicana NOM-142-SSA1/SCFI-2014, Bebidas Alcohólicas. Especificaciones Sanitarias. Etiquetado Sanitario y Comercial, (2015) establece límites máximos de estos productos secundarios. En la disposición 5.3 se declara que, como materia prima para la elaboración de bebidas alcohólicas, únicamente se permite el uso de alcohol etílico de origen vegetal.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



El consumo de alcohol adulterado es un riesgo para la salud. En promedio **1 de cada 2 personas que consumen bebidas alcohólicas adulteradas fallecen.**



Vómito



Dificultad respiratoria



Dolor de cabeza



Convulsiones



Dolor abdominal



Visión borrosa



Mareo y vértigo



Halo de colores alrededor
de los objetos



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



Medidas preventivas

- Es importante que la población conozca **qué se debe hacer ante casos de intoxicación por consumo de alcohol adulterado**:
- **Abrigar a la persona** para que su temperatura corporal no descienda.
- **Acompañar siempre a la persona** e intentar que permanezca despierta.
- **Si la persona está inconsciente es necesario evitar que se ahogue** con su vomito o aspire su contenido, por lo que debe ser colocada de lado.
- **Si la persona experimenta un ataque epiléptico**, colóquela de lado sobre algo suave para evitar que se golpee.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



Para **evitar que se compre y consuma alcohol adulterado**, se debe considerar evitar adquirir bebidas alcohólicas con las siguientes características:

- De **muy bajo precio**, respecto al costo del mercado.
- Acceder a ellas en el **mercado ilegal**.
- **Artesanales**, a granel o en presentaciones mayores de 1 litro.
- Con **etiquetas en mal estado**.
- Con huellas de **violación en las tapas**.
- **Sin etiqueta** de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP).
- Las etiquetas no están bien pegadas ni correctamente colocadas.
- Las etiquetas no deben estar sobrepuestas a otras y deben contar con relieves que se notan con el tacto y tintas directas. Las falsificaciones usan impresiones que simulan el color, nunca una tinta que refleje (filos dorados, por ejemplo).
- El Servicio de Administración Tributaria de la SHCP propone revisar que la botella adquirida tenga marbete y **escanear el código QR para verificar que sea legal**.



VI. Cáncer y alcohol

- El cáncer es la principal causa de muerte en el mundo. En 2020, se atribuyeron a esta enfermedad casi 10 millones de defunciones; es decir, casi 1 de cada 6 de las que se registran (OMS, 2022b).
- Alrededor de un tercio de las muertes por cáncer se deben al consumo de tabaco, a un elevado índice de masa corporal, **al consumo de alcohol**, a una baja ingesta de frutas y verduras y a la falta de actividad física. Muchos casos se pueden curar si se detectan a tiempo y se tratan eficazmente (OMS, 2022b).
- En México, el 30% de los diferentes tipos de cáncer se debe al estilo de vida, como consumo de tabaco, **consumo de alcohol**, sedentarismo, consumo de alimentos calóricos, bebidas azucaradas y falta de ejercicio. El cáncer es la tercera causa de muerte y 14 de cada 100 mexicanos fallecen por esta enfermedad. La expectativa de vida de quienes la padecen es de alrededor de 63 años (Secretaría de Salud, 2017).
- El consumo de alcohol es un factor de riesgo para muchos tipos de cáncer, como los de boca, faringe, laringe, esófago, hígado, colon y recto, y mama. El riesgo de padecer cáncer aumenta con la cantidad de alcohol consumida. Es importante señalar que el factor de riesgo se incrementa notablemente si la persona que consume alcohol también consume tabaco con frecuencia (Secretaría de Salud, 2017).



- El uso nocivo de alcohol afecta a la respuesta inmune inespecífica, debido a la malnutrición, la falta de vitaminas y a la cirrosis, lo que contribuye a la resistencia tumoral, ocasionando que las personas que consumen alcohol aumenten la susceptibilidad para el desarrollo de cáncer y para contraer infecciones. El alcohol inhibe a las células *natural killer* (NK) las cuales forman parte del sistema inmune, que son importantes en el control del desarrollo y crecimiento tumoral, reduciendo el número de células y su actividad. También, afecta a las células T que forman parte del sistema inmune, como se ha demostrado en varios estudios. (Hernández Martín, 2018)
- El uso nocivo de alcohol está asociado con mayores riesgos de padecer ciertos tipos de cáncer comparado con personas que no consumen alcohol (ver Tabla 8; Instituto Nacional de Cáncer, 2018).

Tipos de cáncer	Descripción
Cánceres de cabeza y cuello	Entre 1.8 y 5 veces más riesgo de cánceres de cavidad oral. Entre 1.4 y 2.6 veces más riesgo de cáncer de laringe.
Cáncer de esófago	Entre 1,3 y 5 veces más riesgo. Algunas personas heredan una deficiencia de una enzima que metaboliza el alcohol por lo que tienen riesgos de sufrir de carcinoma de esófago de células escamosas.
Cáncer de hígado	2 veces más riesgos de dos tipos de cáncer de hígado (carcinoma hepatocelular y colangiocarcinoma intrahepático).
Cáncer de mama	Entre 1.04 y 1.6 veces más riesgos de cáncer de seno.
Cáncer colorrectal	Entre 1.2 y 1.5 más de riesgos de cáncer de colon y de recto, de melanoma, de cánceres de próstata y de páncreas.

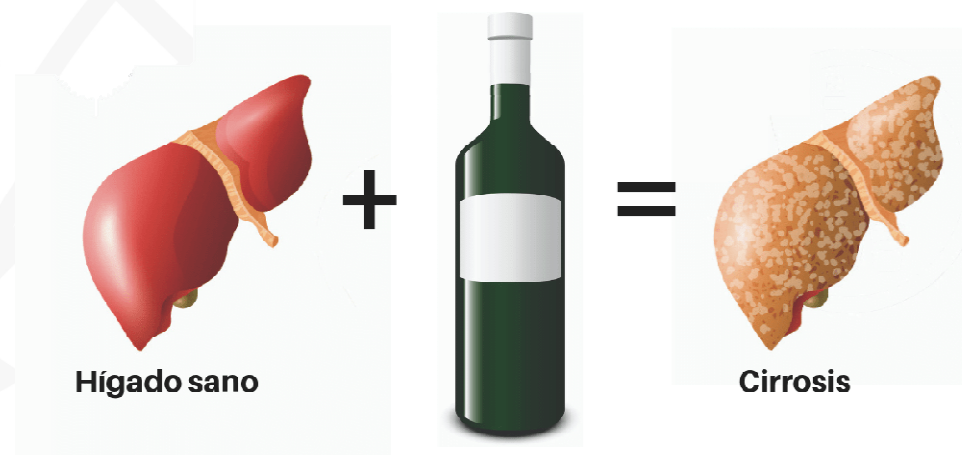


Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



VII. Cirrosis y alcohol

- La **hepatitis es la inflamación del hígado**. Sus causas pueden ser infecciosas, como las hepatitis virales, o no infecciosas, que se dan por **el consumo de bebidas alcohólicas**, obesidad, enfermedades autoinmunes, fármacos, reacciones alérgicas, entre otros factores.
- En México, **la hepatitis alcohólica (HA) es una condición frecuente en la población mexicana**, se caracteriza por insuficiencia hepática aguda sobre crónica, importante reacción inflamatoria sistémica y fallo multiorgánico, que en la variante grave de la enfermedad implica una elevada mortalidad. La enfermedad hepática relacionada con el consumo de alcohol incluye esteatosis, esteatohepatitis, fibrosis en diferentes grados, cirrosis y sus complicaciones (Velarde-Ruiz Velasco et al., 2020).





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



- La hepatitis alcohólica ocurre después de años de consumo excesivo de alcohol. Con el tiempo, se puede presentar cicatrización y cirrosis. **La cirrosis es la fase final de la enfermedad hepática alcohólica.** La cirrosis hepática alcohólica es un proceso difuso de fibrosis y cambios en la arquitectura del tejido hepático que se convierte en una estructura nodular anormal debido a procesos inflamatorio crónicos. (Ospina Toro et al., 2014).
- En 2021, se reportaron 4,030 casos de urgencias con motivo de enfermedades del hígado relacionadas con el consumo de alcohol, de las cuales, **el 74.39% (2,998) de los casos de urgencias fueron por cirrosis alcohólica.**





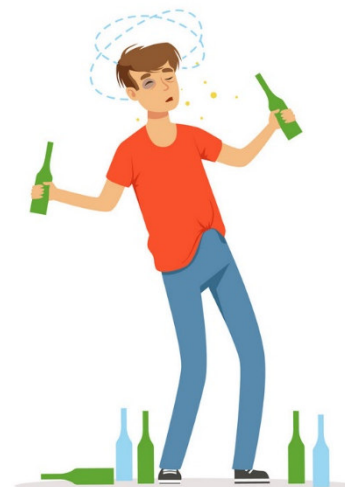
Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



VIII. Dependencia y alcohol

La **dependencia al alcohol** es un trastorno crónico que ocasiona que la persona sienta deseos de tomar bebidas alcohólicas, que no pueda controlar ese deseo y necesita beber mayores cantidades para conseguir el mismo efecto. Además, la persona presenta síntomas de abstinencia después de interrumpir el consumo de alcohol (Instituto Nacional del Cáncer, 2016).

La **dependencia del alcohol afecta la salud física, mental y causa problemas económicos y sociales** en el entorno de la persona con esta enfermedad; es decir, con la familia, los amigos y el trabajo (Instituto Nacional del Cáncer, 2016).





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



De acuerdo con la CIE-11 (OMS, 2022c), **la dependencia del alcohol** (6C40.2) es un trastorno de la regulación del consumo del alcohol que surge del consumo repetido o continuo del alcohol.

- El rasgo característico es un **fuerte impulso interno para consumir alcohol**, que se manifiesta como una incapacidad de controlar el consumo, aumentando la prioridad otorgada al consumo sobre otras actividades y la persistencia del consumo a pesar del daño o las consecuencias negativas.
- Estas experiencias suelen ir acompañadas de una sensación subjetiva de necesidad o deseo de consumir alcohol.
- Las características fisiológicas de la dependencia también pueden estar presentes, incluida la tolerancia a los efectos del alcohol, los síntomas de abstinencia después del cese o la reducción en el consumo de alcohol, o el consumo repetido de alcohol o sustancias farmacológicamente similares para prevenir o aliviar los síntomas de abstinencia.

Las características de la dependencia suelen ser evidentes durante un periodo de al menos 12 meses, pero el diagnóstico puede realizarse si el consumo de alcohol es continuo (diario o casi diario) durante al menos 3 meses.

Inclusiones

- Alcoholismo crónico
- Dipsomanía

Exclusiones

- Episodio de consumo nocivo de alcohol (6C40.0)
- Patrón nocivo de consumo de alcohol (6C40.1)



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



El síndrome de dependencia es un cuadro que incluye manifestaciones vivenciales, conductuales, cognitivas y fisiológicas, que se basan en la vivencia subjetiva ante el consumo de alcohol (ver Tabla 10). Las personas con un síndrome de dependencia presentan un amplio conjunto de síntomas y signos que se muestran asociados, aunque no necesariamente todos están presentes (Franco Fernández & Giner Ubago, 2006).

Categoría	Síntomas
Vivencia subjetiva	"Ansia" (craving) o deseo intenso que aparece ante determinadas señales externas (contextos, entornos, etc.) e internas (determinados estados afectivos)
Conductuales	La persona estructura su vida alrededor del alcohol, y abandona otras fuentes de placer o actividades. Además, incrementa paulatinamente la cantidad que toma, pero necesita tomar todos los días la misma. La tolerancia se manifiesta como la necesidad de incrementar de manera progresiva la cantidad de alcohol para conseguir los cambios afectivos y conductuales que anteriormente lograba con cantidades menores.
Fisiológicos	Los síntomas de abstinencia aparecen al suprimir o reducir, voluntaria o involuntariamente, su ingesta de alcohol. Suele aparecer a las 6-12 h tras el último consumo de alcohol y durar 4 o 5 días, con una intensidad variable, desde cuadros leves hasta extremadamente graves y complicados que incluyen el delirium tremens.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



Medidas preventivas y de tratamiento

- La dependencia es el resultado de una compleja interacción entre vulnerabilidad individual y factores ambientales. Ninguno de los aspectos implicados es capaz por sí mismo de explicar la aparición del mismo y debe contemplarse la acción sinérgica de 3 factores:
- El **consumo de alcohol** es una condición necesaria para desarrollar la dependencia, aunque no suficiente.
- La **vulnerabilidad individual y psicológica**, como la carga genética, características biológicas, el perfil temperamental, factores relacionados con el aprendizaje y la presencia de alteraciones psicopatológicas.
- Los **factores socioculturales** como el sexo, educación y ocupación, las actitudes y normas sociales y culturales (permisividad, tolerancia y creencias), y el contexto (disponibilidad, accesibilidad y asequibilidad).

Detectar estos factores de manera individual, así como el desarrollo de políticas públicas que impacten de manera comunitaria, son una combinación necesaria para la prevención y tratamiento de la dependencia (Babor et al., 2010).



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



Directorio

Jose Antonio Martínez García

Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

José Fernando Huerta Romano

Subsecretario de Servicios de Salud Zona B de la Secretaría de Salud y Coordinador de Servicios de Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Carlos Castañeda Pérez

Encargado del Despacho de la Dirección de Salud Pública
y Vigilancia Epidemiológica.

Claudia Salamanca Vázquez

Encargada del Despacho de la Subdirección de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

Departamento de Enfermedades Crónicas 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