

Diciembre: temporada para divertirse, y para muchos, de un “trago amargo”

Carmen Fernández

OPINIÓN 05/12/2021 02:15 Actualizada 02:19


Carmen Fernández

PERFIL

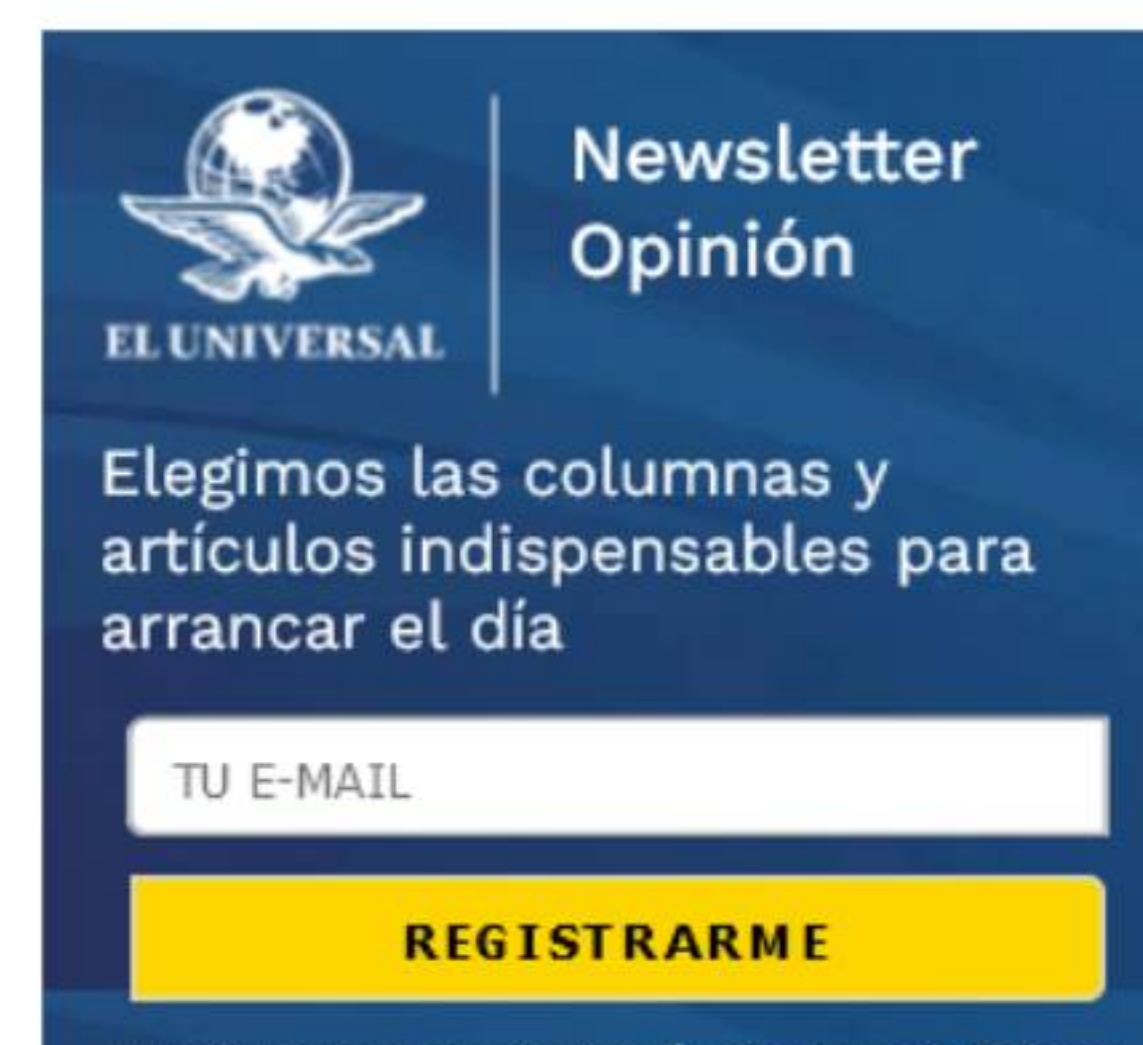
Diciembre: temporada para divertirse, y para muchos, de un “trago amargo”

Atención a salud mental y adicciones ante la nueva realidad

10 de octubre: Día Mundial de la Salud Mental. Hagámosla realidad

Comenzó diciembre, la temporada de fiestas, reuniones y celebraciones con la familia, amigos y compañeros de trabajo. Se trata de una época donde motivados por las “Lupitas”, navidad y el fin de año, aprovechamos para cerrar ciclos, hacer recuento del año que termina, planear nuevos proyectos para el siguiente, y en muchas ocasiones, lanzarnos al goce y a los excesos sin miramientos. Sí, se trata de una temporada festiva, de reencuentros, que hace ilusión a chicos y grandes, y más en estos tiempos, que traemos auestas casi dos años de pandemia. Sin embargo, a las festividades se suma un “trago amargo”. Existe evidencia de que en esta temporada se incrementa de manera significativa el consumo de bebidas alcohólicas. De acuerdo con Nielsen México, compañía especializada en mercadotecnia e información del consumidor, los mexicanos consumen un 25% más alcohol en diciembre, y en estas fechas, se gasta más dinero en productos como juguetes, refrescos, chocolates y bebidas alcohólicas. Lo anterior, se suma a las ya de por sí preocupantes prevalencias de consumo de alcohol entre la población mexicana. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 (ENSANUT) sobre COVID-19, la proporción de adultos mayores de 20 años que reportaron consumo excesivo de alcohol con una frecuencia mensual fue de 11.6% (18.3% en hombres y 5.5% en mujeres). Por su parte, en la población de 10 a 19 años se observó el mismo patrón de consumo en 3.9% de los casos, siendo mayor en los hombres (4.9%) en comparación con las mujeres (2.7%). Si bien las prevalencias de consumo son mayores entre los varones, desde hace un tiempo se observa que la brecha entre la proporción de consumidoras y consumidores se está acortando, siendo aún más alarmante en población adolescente, dada la etapa de desarrollo biológico, psicológico y social en la que se encuentran.

El consumo de alcohol es un relevante problema de salud pública, no solo por la magnitud de las prevalencias, sino también porque su uso nocivo es un factor de riesgo de más de 200 enfermedades y trastornos. Entre las consecuencias más dolorosas, está demostrado que el consumo excesivo de alcohol se relaciona con la ocurrencia de accidentes, pudiendo incrementar a más del doble la probabilidad de sufrir un accidente automovilístico. De hecho, los reportes indican que en las fiestas decembrinas es notorio el aumento en los accidentes de tránsito. El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) reporta que en diciembre del 2020 hubo 29,454 accidentes vehiculares, en 1,451 de los casos se identificó que el conductor había consumido alcohol; cifra mayor en comparación con los otros meses del año. Otras consecuencias adversas de consumir alcohol en exceso, son la violencia familiar, de pareja, abuso sexual, y todos los tipos de violencia. Muchas fiestas terminan en riñas, pleitos, abusos e incluso en la muerte. La persona que bebe en exceso ya no se controla, tiene errores de juicio y falta de capacidad para tomar decisiones. La desinhibición que provoca puede llevar a sexualidad riesgosa, no cuidada, que puede poner a los jóvenes en situaciones graves que no pueden manejar, e incluso llegar a eventos como violaciones multitudinarias, además de enfermedades de transmisión sexual, y en el caso de mujeres, a embarazo adolescente; el 25% de los cuales se relacionan con consumo



Opinión

BAJO RESERVA

 Periodistas **EL UNIVERSAL**

Solidaridad con el CIDE

Emilio Lezama

Aristegui vs. el poder

Sabina Berman

El 68% aprueba al Presidente (ja ja ja ja)

Retrato hereje

Roberto Rock L.

Pablo Gómez apuesta alto

#Un Dato Sr Arvizu

Eduardo Arvizu

Ómicron sí cargará los peregrinos

AGENDA CIUDADANA

Lorenzo Meyer

Interpretación

excesivo de alcohol.

Las fiestas navideñas pueden ser una temporada capaz de generar presión en muchas personas. Hay quienes recurren al uso de alcohol para “desenvolverse mejor”, para ser más sociable en las reuniones, para “ligar”, o solo porque es más esperado socialmente que se utilicen bebidas alcohólicas durante los eventos festivos. Al mismo tiempo, la aparente solvencia económica que se puede percibir con la llegada de ciertas prestaciones laborales al final del año y las ofertas del mercado, pueden promover una mayor compra de bebidas alcohólicas. En tanto que, para otras personas, hay presiones económicas que se vuelven latentes al cierre del año, mismas que se han agravado en el contexto de la crisis económica generada por la COVID-19, y que pueden llevar al uso de sustancias como un mecanismo de afrontamiento ante el estrés y la ansiedad que esto genera.

Durante la temporada navideña, además del aumento del consumo de alcohol y otras drogas, es frecuente observar más síntomas de depresión y ansiedad en la población, especialmente entre aquellos que enfrentan alguna condición de salud mental subyacente, quienes a menudo, reportan que su sintomatología empeora durante esta época. Sin duda, el clima influye, sobre todo en los países en los que la noche es más larga, con mucho frío y poca luz, donde se presentan más casos de consumo excesivo de alcohol y suicidios. Estos son factores propios de la estación del año, con días más cortos, a veces grises y con temperaturas bajas, y se sabe que la menor exposición a la luz natural puede contribuir a incrementar los síntomas de depresión. Existen además otras explicaciones posibles, como los sentimientos de aislamiento que acompañan a la temporada, al pasar más tiempo en casa por el periodo vacacional. En otros casos, esta temporada puede confrontar a algunas personas con el hecho de no tener la mejor relación familiar, generándoles estrés y tristeza, sobre todo en contextos de vida familiar violenta, o donde ha existido abuso infantil.

El aumento de trastornos depresivos también se relacionan con duelos no resueltos; no hay que olvidar que muchas personas sufrieron pérdidas importantes por la pandemia; para muchos, puede ser complejo unirse a las celebraciones cuando se hace evidente la ausencia de algún ser querido.

La persona que se fue no se puede reemplazar, el dolor que acompaña a la pérdida tiene que ver con dos aspectos principalmente: se pierde aquello que nos daba esa persona, aquello que nos aseguraba, afecto o sustento, o ambas cosas, es decir, se pierde la seguridad que otorgaba la persona ausente; y nos confronta con nuestra propia muerte, aquello que se ve lejano, de pronto se hace posible. Todas estas emociones negativas, sumadas a las experiencias personales a lo largo de la vida y las que cada uno haya tenido a raíz de la pandemia, afectan el bienestar y pueden dar lugar a entidades clínicas complejas. Lo anterior, puede precipitar o agravar el uso de sustancias, así como llevar a la persona a otras conductas de riesgo, incluyendo la idea de atentar en contra de su propia vida. Dicha situación es cada vez más preocupante en nuestro país, pues de acuerdo con los datos más recientes del INEGI, 2020 fue el año con más suicidios reportados en los últimos diez años, lo que con la carga añadida de estrés que ha significado la pandemia, podría reflejar un escenario aún más crítico en los años venideros.

Estas fechas son para disfrutarse con las personas que quieres y te importan, controla la manera de beber, evita un “trago amargo”. Recuerda que beber agua entre copa y copa evita llegar a la embriaguez. Es normal sentirse triste en ocasiones, pero si crees necesitar ayuda, acércate a tus seres queridos y profesionales del área de la salud mental que te pueden ayudar.

Centros de Integración Juvenil es una institución especializada en la prevención, tratamiento e investigación de las adicciones. Ponemos a tu disposición el servicio de orientación telefónica (55 52 12 12 12), mensajería instantánea en WhatsApp (55 45 55 12 12) y Facebook (@CIJ.OFICIAL). Conoce su red de atención y todos sus servicios en www.gob.mx/salud/cij

TEMAS RELACIONADOS

CARMEN FERNÁNDEZ

NAVIDAD

EL UNIVERSAL

Comentarios

1 comentario

Ordenar por Más antiguos

Agregar un comentario...

Hortensio E Alcantar
_ ¿ALCOHOL? ¿QUIÉN DIJO, ALCOHOL?
Por ahí les caigo al rato, muchachos.
_ No te tardes, Jelipe.
Ven pronto, la fiesta va a estar de pelos.
El Cuauhtémoc va a invitar a unas amigas; ellas son las empleadas del Principe de la Basura.
_ Okay, ya estoy apuntado al guateque.
_ Simón, va a estar la Xóchitl, la Lilly, la Kenia, la Mariana, la María Elena, y otras chavas más.
_ Todos vamos a decir: que esto, que lotro, salucita.
_ Si, también: aguas de las verdes matas, tú me tiras, tú me matas, tú me haces andar a galas.
_ Ja ja ja. Inviten también a la hermana de Brozo; ésta parece pila de agua bendita.
[Me gusta](#) · [Responder](#) · 11 h

Plugin de comentarios de Facebook