

“Hablemos de alcohol y depresión”

Carmen Fernández

OPINIÓN | 15/11/2020 | 01:53 | ACTUALIZADA 01:53



Carmen Fernández

PERFIL

“Hablemos de alcohol y depresión”

En el marco del “Día Nacional contra el Uso Nocivo de Bebidas Alcohólicas”, es importante recordar que el consumo de esta sustancia es uno de los principales factores de riesgo para la salud de la población. El alcohol es una droga que tiene el potencial de provocar dependencia y su consumo excesivo se ha relacionado con más de 200 enfermedades y lesiones. Su abuso está asociado con intoxicación, accidentes, cirrosis y hepatitis; alteraciones neurológicas y del páncreas; algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y degenerativas; deficiencias nutricionales; trastornos mentales, alimenticios y del comportamiento; prácticas sexuales y conductas de riesgo; así como diferentes formas de violencia. De acuerdo con el reporte más reciente sobre la Carga Global de la Enfermedad, se estima que en 2019 el consumo de alcohol figuró como uno de los principales factores de riesgo asociados a muerte prematura en población general, con diferencias importantes entre los sexos. En hombres, las muertes atribuidas a su utilización contabilizaron más de dos millones de defunciones, mientras que en las mujeres sumaron cerca de cuatrocientos mil decesos. Además, el uso de esta sustancia es un importante factor de riesgo de discapacidad. En personas de 10 a 24 años es la segunda cusa de años perdidos por enfermedad. En tanto que para población de 25 a 49 años, este factor de riesgo encabeza las causas de discapacidad.

En México, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco (ENCODAT 2017), el 71% de la población general ha consumido alcohol alguna vez en la vida. Por su parte, cuatro de cada diez personas entre 12 y 17 años señalan este patrón de consumo. A pesar de que nuestro país no se caracteriza por el consumo de grandes cantidades de alcohol (el consumo per cápita es de 4.5 litros al año), la ingestión excesiva de alcohol en periodos cortos de tiempo, principalmente en fines de semana, es frecuente. El 33.6% de los mexicanos ha reportado consumo excesivo en el último año y resulta especialmente preocupante que en menores de edad, este patrón se ha incrementado en 93.1%, pasando de 4.3% en 2011 a 8.3% en 2016. Con estas consideraciones, fue que a partir de un decreto publicado en el Diario Oficial de la Federación en 2018, se estableció al 15 de noviembre como la fecha para conmemorar el “**Día Nacional contra el Uso Nocivo de Bebidas Alcohólicas**”. Su propósito es concientizar a la población sobre los efectos negativos que ocasiona el alcohol, especialmente en niños y adolescentes, así como el fomento de actividades cívicas, deportivas y culturales que contribuyan en la lucha contra el alcoholismo. En esta ocasión se ha seleccionado como lema “**hablemos de alcohol y depresión**” y el tema no podría ser más pertinente. Existe una estrecha relación entre el uso nocivo de **alcohol y la depresión**. Casi un tercio de las personas con trastorno depresivo mayor cursan a su vez con problemas por uso de alcohol. A menudo, la depresión aparece primero, pero la

Opinión

BAJO RESERVA

Periodistas EL UNIVERSAL



¿Dónde quedó el discurso de que “primero los pobres”?

SERPIENTES Y ESCALERAS

Salvador García Soto



La batalla por los 100 mil muertos

Antonio Villaraigosa

El péndulo y el T-MEC

EN TERCERA PERSONA

Héctor De Mauleón



¿Un sepulcro para ellos de honor?

PLATA O PLOMO

Alejandro Hope



La inmunidad del delito

FUERA DEL AIRE

Paola Rojas



Juntas somos más fuertes. Juntos todos, aún más

EPICENTRO

León Krauze



Presidente: el aliado es Biden

Mauricio Merino

Cambiar los





asociación puede ser en ambas direcciones. El alcohol es una droga depresora del sistema nervioso central que puede causar o exacerbar los síntomas depresivos. La ocurrencia simultánea de un problema por uso de alcohol y depresión conduce al diagnóstico de patología dual, un círculo vicioso en el que una condición refuerza a la otra, y es que cuando se deprime la mente de un individuo vulnerable, los síntomas se intensifican. Las personas que están deprimidas y toman en exceso tienen episodios más frecuentes y graves, y es más probable que piensen en el suicidio. Asimismo, el uso excesivo de alcohol puede hacer que los fármacos empleados para el tratamiento de la depresión sean menos efectivos.

Muchas personas beben alcohol en un intento por hacer frente a los problemas y demandas sociales, por sus efectos sedantes, como una forma de automedicación, lo que “ayuda” a distraer la atención de las emociones abrumadoras. Frente a la pandemia de Covid-19, muchas personas están luchando para hacer frente a la situación después de varios meses de cuarentena, la diseminación generalizada del virus y las múltiples pérdidas que ha traído consigo, así como el sufrimiento económico que ha recaído de manera desproporcionada sobre los jóvenes, mujeres y los más vulnerables a las crisis financieras. Por lo que abordar las disparidades en la salud y preparar los sistemas de apoyo para mitigar las consecuencias en la salud mental a medida que evoluciona la pandemia, seguirá siendo una necesidad urgente. La reducción del uso nocivo de alcohol y la atención a la salud mental corresponden a algunas de las metas contenidas dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados para el 2030. Para conseguirlos se requiere de la acción conjunta de todos los países, la gobernanza mundial eficaz y la participación adecuada de todos los sectores de la sociedad.

El abuso de alcohol y la depresión son problemas graves que no deben ser ignorados. Si usted o alguien que conoce tiene problemas relacionados con estas condiciones, considere que hay muchas alternativas que le podrían ayudar. Centros de Integración Juvenil lo invita a consultar su Unidad más cercana en www.gob.mx/salud/cij y pone a su disposición el número de orientación psicológica 55 55 12 12 12 y por WhatsApp 55 45 55 12 12.

TEMAS RELACIONADOS

ALCOHOL Y LA DEPRESIÓN

DÍA NACIONAL CONTRA EL USO NOCIVO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

CARMEN FERNÁNDEZ



Comentarios