



■ Los riesgos del consumo de alcohol

Según un estudio realizado por la consultora internacional Ipsos, Chile fue el segundo país con más aumento de peso y uno de los diez países con mayor consumo de alcohol durante la pandemia por COVID-19. Este análisis consideró el comportamiento social de 30 países del mundo.

Por otra parte, una encuesta realizada por el Servicio Chileno para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA), reveló que un 74,6% de los chilenos asegura haber mantenido o disminuido su consumo de alcohol en la crisis sanitaria. Sin embargo, una parte importante de los encuestados (21,4%), manifiesta haber aumentado su consumo durante el confinamiento.

De esta última cifra, el 50,9% afirma que se debe a la ansiedad, estrés y depresión que genera el coronavirus, el 28,6% dice que tiene más tiempo para hacerlo y un 10,4% señala que es por aburrimiento.

■ ¿Qué se considera beber en exceso?

- Según los expertos, para un hombre saludable menor a 65 años, tomar más de 5 bebidas en una ocasión o 14 en una semana.

- Para una mujer saludable de cualquier edad, tomar más de 4 bebidas en una ocasión o 7 en una semana.



¿Qué es una bebida?. Esta medida se determina por el porcentaje de alcohol que exista en cierta cantidad de ml. Por ejemplo:

- 355 ml de cerveza (con 5% de contenido de alcohol).
- 148 ml de vino (con 12% de contenido de alcohol).

■ ¿Cuáles son los riesgos de consumir alcohol?

Al comienzo, los efectos del alcohol se perciben como euforia, alegría y desinhibición. Y aunque esto puede resultar placentero, a mayor ingesta, menores son las reacciones del sistema nervioso central. Esto último, puede provocar pérdida de control, agresividad, disminución de los reflejos e incluso, un coma etílico.

Sus efectos no solo afectan a las personas individuales, sino que también a su entorno social, como la familia, el trabajo y los amigos. Sin embargo, hay más daños de los que conocemos.

El exceso de alcohol es una de las principales causas de mortalidad en el mundo y contribuye a la muerte anual de aproximadamente 3 millones de personas.

■ Riesgos a corto plazo

- Lesiones o muertes a causa de accidentes automovilísticos.
- Caídas, ahogamientos y quemaduras, debido a la falta de reacciones.
- Intoxicación por alcohol.



- Comportamientos violentos, dentro y fuera del hogar.
- Abortos espontáneos en mujeres embarazadas.

■ Riesgos a largo plazo

- Alzas en la presión arterial.
- Accidentes cardiovasculares.
- Problemas al sistema digestivo.
- Cáncer de mama, esófago, hígado y colon.
- Problemas de salud mental, como depresión y ansiedad.
- Falta de productividad, bajo rendimiento escolar, problemas familiares y laborales.
- Alcoholismo.

■ Recomendaciones para reducir y controlar el consumo de alcohol

La prevención es la mejor forma de combatir los efectos nocivos del alcohol. Aquí mencionamos algunas medidas:

1. Lleve la cuenta de cuántos tragos toma durante la semana.
2. Sepa cuánto alcohol está tomando. Por ejemplo, una lata de cerveza contiene aproximadamente 5% de alcohol a diferencia de una copa de vino que posee 12%.



3. Mantenga una dieta balanceada y realice ejercicio a diario.
4. Evite las reuniones o lugares que lo inciten a beber cuando usted no lo desee.
5. Evite comprar o mantener alcohol en su hogar.
6. Piense si hay alguna situación que lo impulse a beber. El estrés y la ansiedad son factores de riesgo comunes.

Si se ha visto involucrado o siente que puede estar expuesto a alguno de los riesgos mencionados anteriormente, consulte con un médico especialista para revisar su estado de salud y realizar tratamientos de prevención.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados*

Referencias

IPSOS, Dieta y salud durante la pandemia, 2021. https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-01/ipsos_dieta_salud_durante_la_pandemia_.pdf

SENDA, <https://www.senda.gob.cl/encuesta-de-senda-revela-que-un-746-de-los-chilenos-ha-mantenido-o-disminuido-su-consumo-de-alcohol-durante-la-crisis-sanitaria/>

Clínica Alemana, Los daños del consumo del alcohol. <https://www.clinicaalemana.cl/centro-de-extension/material-educativo/los-danos-del-consumo-de-alcohol>

MedlinePlus, Consejos para reducir el alcohol cuando esté consumiendo demasiado, 2020. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000503.htm>

CDC, Alcohol Use and Your Health. <https://www.cdc.gov/alcohol/pdfs/alcoholyourhealth.pdf>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

www.bienestarsaval.cl