

Día sin alcohol

JOSEAN FERNÁNDEZ

Presidente de la Fundación Aergi. Máster en Prevención y Tratamiento de Conductas Adictivas y Drogodependencia por la Universidad de Valencia

Ni siquiera es una propuesta. No creo que vaya más allá de ser un recordatorio, tal vez un objetivo o quizá un estímulo que anime a quienes directa o indirectamente padecen los problemas derivados del alcohol que son muchos y coloridos. Ardua tarea, lo reconozco, y más teniendo en cuenta que, al contrario de lo que ocurre con las drogas ilegales que, por el solo hecho de serlo victimizan a quienes caen en sus garras, con el alcohol ocurre justamente lo contrario, ya que quienes sucumbimos a su influjo lo convertimos en víctima. ¡Oh sí! Esa es la conocida y estudiada percepción social. El alcohol no tiene culpa alguna del mal uso que algunas personas hacen de él... No importan la publicidad, ni el estímulo social (y a veces familiar «dale un sorbito cariño, que no pasa nada»). Si a la mayor parte de la gente le sienta bien y hace un uso apropiado de él, no tiene por qué hacerle mal a nadie. Pero esto es una falacia argumental. Para muestra, les dejo algunos botones en el Día Mundial sin Alcohol.

Según la OMS, 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. Este uso nocivo es un factor causal de más de 200 enfermedades y trastornos. En general, el 5,1% de la carga mundial de morbilidad y lesiones es atribuible a su consumo. En el grupo etario de 20 a 39 años, un 13,5% de las defunciones son atribuibles al consumo de alcohol.

Existe una relación causal entre el consumo nocivo de alcohol y una serie de trastornos mentales y comportamentales, además de las enfermedades no transmisibles y los traumatismos. Se han

determinado relaciones causales entre el consumo nocivo y la incidencia de enfermedades infecciosas tales como la tuberculosis y el VIH/sida. Más allá de las consecuencias sanitarias, el consumo nocivo de alcohol provoca pérdidas sociales y económicas importantes, tanto para las personas como para la sociedad en su conjunto.

El Proyecto de investigación europeo Alcohol Public Health Research Alliance (AMPHORA), li-



FOTOLIA

derado por el Hospital Clínic de Barcelona, determinó que el consumo medio por europeo de tres bebidas al día es el nivel a partir del cual aumenta el riesgo de padecer cáncer. Según la investigación, este nivel de consumo provoca alrededor de 136.000 nuevos casos de cáncer al año en la Unión Europea.

Según el estudio Lundbeck, 'Percepción y Conocimiento del Alcoholismo en España', publicado por la Caarfe y Socidrogalcohol, el alcohol es la droga más consumida en España y de la que se tiene menos percepción de riesgo sobre la salud. Los españoles empiezan a beber a edades tempranas, en torno a los 16,7 años

de media, y el 17% presenta un consumo de riesgo. Sin embargo, sólo el 1,3% de la población percibe su consumo como alto o muy alto, mientras que el 57% lo considera bajo o muy bajo, reflejándose una distorsión entre el consumo real y la percepción que se tiene sobre él. Cerca de uno de cada cuatro españoles (23,5%) consume alcohol más de una vez a la semana. El consumo de riesgo es más frecuente entre los hombres. Por edades, la población de edad más avanzada es la que en mayor medida afirma consumir alcohol con más frecuencia. A pesar de las graves consecuencias del TCA (Trastorno por Consumo de Alcohol o Alcoholismo), casi el 31% de los españoles considera admisible una cantidad diaria de alcohol de riesgo, situándola entre 5 y 6 unidades de bebida estándar (5 o 6 cañas o vinos) al día o más de 6, cuando la OMS establece el consumo de riesgo en 4-6 unidades de bebida estándar en el caso de los hombres y 2-4 para las mujeres.

Son números, cifras, seguramente incontestables y que a muy pocos les dará por leer, pero si usted ha llegado hasta aquí, puede que sea porque el tema le ha interesado tanto que tal vez se pueda sumar a este pequeño o gran esfuerzo que puede llegar a suponer estar un día sin beber alcohol. Fíjese que, para cualquier persona con problemas de alcohol o alcoholismo, ese el secreto más espléndido de su rehabilitación: estar un solo día si consumir. Y luego otro. Y otro. O, como le enseñaron al que suscribe al inicio de sus más de 20 años abstemio: «El borracho más borracho de todos los borrachos puede estar un solo día sin beber alcohol». Doy fe. Feliz Día sin Alcohol 2021.